




CIRCUIT N°1

	8 secondes d'exercice 10 secondes de repos 8 exercices	Consignes de sécurité et liens YouTube (à regarder au moins 1X)	Pour aller plus loin pour ceux qui ont l'habitude de faire du sport
1.Jumping Jack		Ne pas être en déséquilibre avant ou arrière Espace dégagé : vérifier que les bras ne touchent rien ... https://youtu.be/Lgzqm0WNQ_s	https://youtu.be/E1MLfbD5i8A
2.Planche		Mettre les (ou la) mains à plat Garder l'alignement : tête / épaule / bassin Rentrer le ventre, serrer les fesses, rapprocher les omoplates et respirer. https://youtu.be/fh_GFwtvneU	https://youtu.be/vUBiKWBnjq0 

3.Pompes	 	<p>le dos n'est pas creusé , les mains sont à la verticale des épaules; Garder les coudes près du corps https://youtu.be/qHQbyDAruKg https://youtu.be/UUGbJSLRVLk</p>	<p>Burpees :https://youtu.be/QuITyrUxKao</p> <p>Pompes diamants : https://youtu.be/4HimnV-Meg0</p>
4.Fentes	 	<p>Dos droit,ne pas se pencher en avant, on reste au garde à vous en descendant. pas de déséquilibre, pieds dans l'axe. Le genou va masquer le pied en fléchissant. Si on a du mal à garder l'équilibre on fait comme le funambule en ouvrant les bras. https://youtu.be/2AiJ_uIIQYs</p>	

	8 secondes d'exercice 10 secondes de repos 8 exercices	Consignes de sécurité et liens YouTube (à regarder au moins 1X)	Pour aller plus loin pour ceux qui ont l'habitude de faire du sport
5.Superman		Bien serrer les fesses avant de soulever les pieds et les mains pur protéger ton dos. Souffler (expirer) quand on maintient la position. Ne pas être en apnée	https://youtu.be/wcjQLkVW65A
6.Squat		Pieds écartés de la largeur des épaules. Toujours regarder droit devant soi quand on descend ou qu'on monte. Placer les bras pendnat la descente de part et d'autre de la chaise ainsi que les genoux qui ne doivent pas toucher le dossier de la chaise. La position basse est attteinte quand on voit les fesses sous les genoux de profil. Pendant tout le mouvement, les talons restent au sol. https://youtu.be/GkMXphCexul	

7.Mountain Climber		<p>Pédalage au sol. Mains placées à la verticale des épaules. Garder la distance oreilles-épaules la plus grande possible. Ne pas hausser les épaules. Ne pas creuser le dos. Rentrer le ventre.</p> <p>https://youtu.be/x-W86CmGpxA</p>	
8.Pont		<p>Mains à plat , paumes contre le sol. Aligner les genoux, bassin, épaules. Serrer les fesses et bien respirer.</p> <p>https://youtu.be/cvwfWt23cnI</p>	

Entre chaque exercice tu peux faire du « air corde à sauter » pendant max 20'' c'est à dire de la corde à sauter sans corde en faisant semblant.

Si l'exercice n'est pas bien compris, ne pas le faire ou demander par mail à un professeur d'EPS des explications.

La durée (8 secondes) pour chaque exercice est donnée à titre indicatif, à adapter en fonction de son ressenti mais surtout ne PAS FORCER, ARRETER si sensation de douleur

Surveille ta fréquence cardiaque (nombre de pulsations par minutes) : **il faut être entre 120 et 150 battements par minute max !** Vérifie que tu n'en fais pas de trop en sentant que tu n'es pas essoufflé ou que tu serais capable de parler (aisance respiratoire). Adapte tes répétitions : commence doucement puis tu peux accélérer un peu. Tu peux augmenter le rythme et les fréquences des exercices au fur à mesure des jours d'entraînement.

L'activité physique est bon pour la santé mais pas de manière intense ! Elle doit absolument être adaptée à ton niveau physique. Il ne s'agit pas de battre des records mais de garder une petite activité physique régulière afin de mieux être dans son corps et dans sa tête.