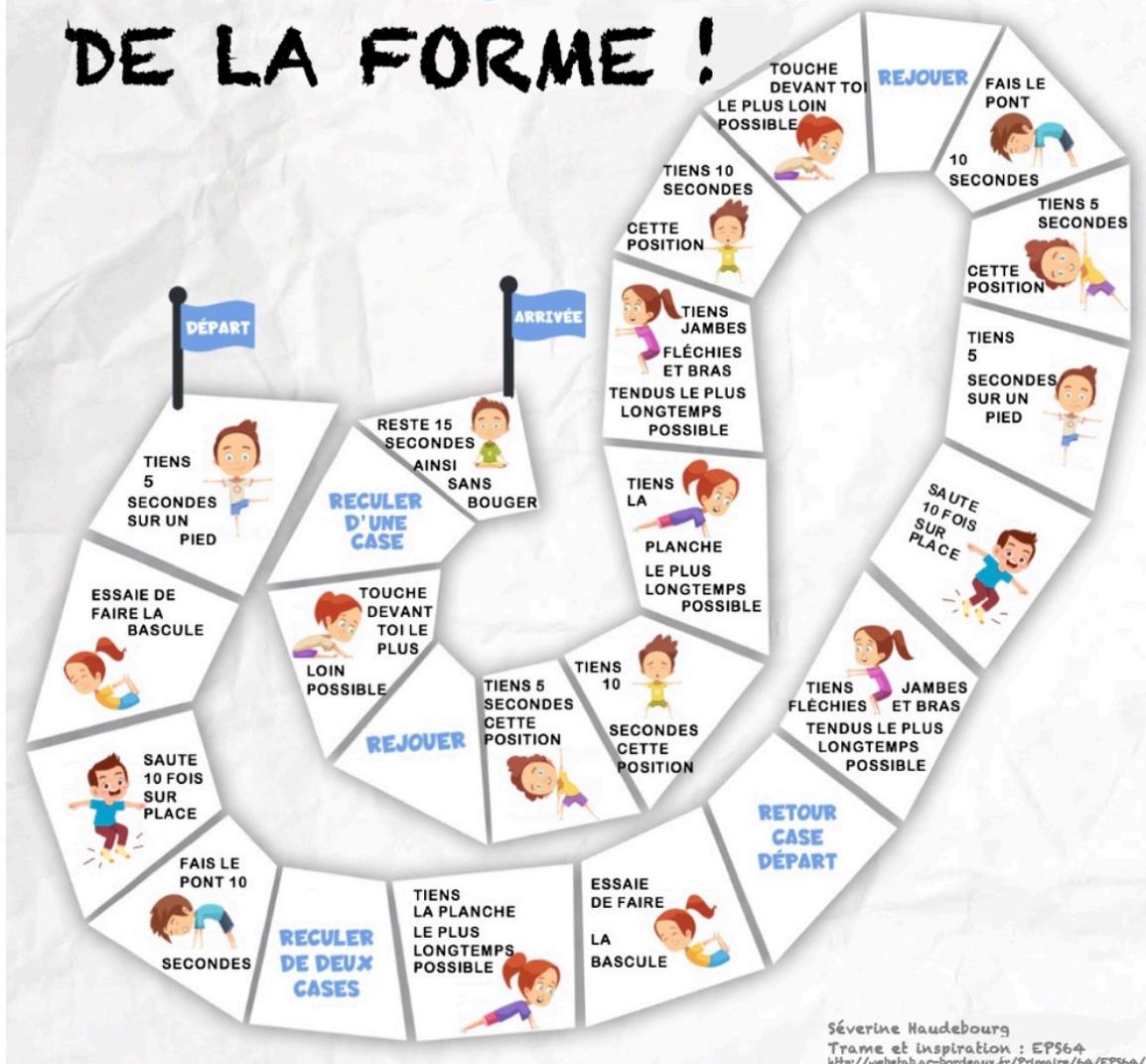


<b>PLANNING SEMAINE</b>	JOUR 1 Séance cardio	JOUR 3 Marche pendant 30'	JOUR 5 Séance cardio	JOUR 7 repos
	JOUR 2 Séance HIIT	JOUR 4 Séance jeu de l'oie	JOUR 6 Séance HIIT ou jeu de l'oie	

échauffement	séance HIIT	séance cardio	séance jeu de l'oie	
30" course sur place	<b>Famille 1</b> Squatt Saut groupé	Alterner 30" marche 30" course (répéter cette séquence 8 fois - faire une pause de 4 min avant de recommencer)	Voir feuille jointe Jouer avec un dé seul ou avec la famille	
30" planche				
30" talons fesses	<b>Famille 2</b> Planche Latérale Planche Oblique Oblique 2			
30" squat				
30" jumping jacks				
	<b>Famille 3</b> Pompes Genoux			
Alterner ces exercices avec 30" de pause entre chaque exercice	Pour bien effectuer les exercices voir les fiches de la semaine 1	Enchaîner 3 séquences de 8 minutes (repos de 4min entre chaque période)		
Faire 2 tours	Choisir 1 exercice par famille et 1 exercice au choix = 4 exercices	Enchaîner 3 séquences de 10 minutes (repos de 4min entre chaque période)		

30" il faut lire 30 secondes

# JEU DE L'OIE DE LA FORME !



Séverine Haudebourg  
 Trame et inspiration : EPS64  
<http://webtab.ac-bordeaux.fr/Primaire/64/EPS64/>

**Sers toi de ton cahier d'entrainement pour remplir ce fichier.  
Remplis avec une croix ce que tu as fait : jours 1 à 6**

<b>NOM:</b>		<b>Prénom:</b>		<b>Classe:</b>	
	<i>Indique ton nom dans la case</i>		<i>Indique ton prénom dans la case</i>		<i>Indique ta classe dans la case</i>

**Jour 1**                      **SEANCE CARDIO**                      **Jour 3**

		<b>Option choisie</b>	
Enchaîner les séquences pendant 3x8 minutes (repos de 4min entre chaque période)			
Enchaîner les séquences pendant 3x10 minutes (repos de 4min entre chaque période)			<i>Ecris X dans la case grise correspondante à l'activité que tu as pratiquée</i>
Comment je me suis senti(e) à la fin de l'exercice ?			

<b>MARCHE 30 minutes</b>		<i>Ecris X dans la case correspondante à l'activité que tu as pratiquée</i>
Comment je me suis senti(e) à la fin de l'exercice ?		

**Jour 2**                      **ECHAUFFEMENT + HIIT**                      **Jour 4**

		<b>Option choisie</b>	
Enchaîner 3 circuits	4 exercices travail 20" repos 20"		
Enchaîner 4 circuits	4 exercices travail 20" repos 20"		
Enchaîner 5 circuits	4 exercices travail 20" repos 20"		<i>Ecris X dans la case correspondante à l'activité que tu as pratiquée</i>
Comment je me suis senti(e) à la fin de l'exercice ?			

<b>JEU DE L'OIE</b>		<i>Ecris X dans la case correspondante à l'activité que tu as pratiquée</i>
Comment je me suis senti(e) à la fin de l'exercice ?		

**Jour 5**                      **SEANCE CARDIO**                      **Jour 6**

		<b>Option choisie</b>	
Enchaîner les séquences pendant 3x8 minutes (repos de 4min entre chaque période)			
Enchaîner les séquences pendant 3x10 minutes (repos de 4min entre chaque période)			<i>Ecris X dans la case correspondante à l'activité que tu as pratiquée</i>
Comment je me suis senti(e) à la fin de l'exercice ?			

		<b>Option choisie</b>	
Enchaîner 3 circuits	4 exercices 20" travail 20" repos		
Enchaîner 4 circuits	4 exercices 20" travail 20" repos		
Enchaîner 5 circuits	4 exercices 20" travail 20" repos		<i>Ecris X dans la case correspondante à l'activité que tu as pratiquée</i>
Comment je me suis senti(e) à la fin de l'exercice ?			

<b>OU JEU DE L'OIE</b>		<i>Ecris X dans la case correspondante à l'activité que tu as pratiquée</i>
Comment je me suis senti(e) à la fin de l'exercice ?		

**Jour 7**                      **REPOS**

**Sers toi de ton cahier d'entrainement pour remplir ce fichier.  
Remplis avec une croix ce que tu as fait : jours 1 à 6**

<b>NOM:</b>		<b>Prénom:</b>		<b>Classe:</b>	
	<i>Indique ton nom dans la case</i>		<i>Indique ton prénom dans la case</i>		<i>Indique ta classe dans la case</i>

<b>Jour 1</b>	<b>SEANCE CARDIO</b>	<b>Jour 3</b>	<b>MARCHE 30 minutes</b>	<i>Ecris X dans la case correspondante à l'activité que tu as pratiquée</i>
---------------	----------------------	---------------	--------------------------	---

	<b>Option choisie</b>	
Enchaîner les séquences pendant 3x8 minutes (repos de 4min entre chaque période)		
Enchaîner les séquences pendant 3x10 minutes (repos de 4min entre chaque période)		<i>Ecris X dans la case grise correspondante à l'activité que tu as pratiquée</i>
Comment je me suis senti(e) à la fin de l'exercice ?		

Comment je me suis senti(e) à la fin de l'exercice ?
--

<b>Jour 2</b>	<b>ECHAUFFEMENT + HIIT</b>	<b>Jour 4</b>	<b>JEU DE L'OIE</b>	<i>Ecris X dans la case correspondante à l'activité que tu as pratiquée</i>
---------------	----------------------------	---------------	---------------------	---

	<b>Option choisie</b>	
Enchaîner 3 circuits	4 exercices travail 20" / 20" repos	
Enchaîner 4 circuits	4 exercices travail 20" / 20" repos	
Enchaîner 5 circuits	4 exercices travail 20" / 20" repos	<i>Ecris X dans la case correspondante à l'activité que tu as pratiquée</i>
Comment je me suis senti(e) à la fin de l'exercice ?		

Comment je me suis senti(e) à la fin de l'exercice ?
--

<b>Jour 5</b>	<b>SEANCE CARDIO</b>	<b>Jour 6</b>	<b>ECHAUFFEMENT + HIIT</b>	<b>OU</b>	<b>JEU DE L'OIE</b>	<i>Ecris X dans la case correspondante à l'activité que tu as pratiquée</i>
---------------	----------------------	---------------	----------------------------	-----------	---------------------	---

	<b>Option choisie</b>	
Enchaîner les séquences pendant 3x8 minutes (repos de 4min entre chaque période)		
Enchaîner les séquences pendant 3x10 minutes (repos de 4min entre chaque période)		<i>Ecris X dans la case correspondante à l'activité que tu as pratiquée</i>
Comment je me suis senti(e) à la fin de l'exercice ?		

	<b>Option choisie</b>	
Enchaîner 3 circuits	4 exercices 20" travail / 20" repos	
Enchaîner 4 circuits	4 exercices 20" travail / 20" repos	
Enchaîner 5 circuits	4 exercices 20" travail / 20" repos	<i>Ecris X dans la case correspondante à l'activité que tu as pratiquée</i>
Comment je me suis senti(e) à la fin de l'exercice ?		

Comment je me suis senti(e) à la fin de l'exercice ?
--

<b>Jour 7</b>	<b>REPOS</b>
---------------	--------------