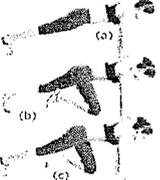


EPS en confinement :

Surtout reste actif !!!

Chausse tes baskets au moins 3 fois par semaine. Je te propose ce challenge...

Exercices		Consignes d'exécution et de sécurité
1- Jumping jack		En sautant, écarte les jambes et amène les mains au dessus de ta tête, puis ressers les jambes et ramène tes mains aux cuisses
2- Mountain climber		En appui sur les bras, en position de planche, courir sur place.
3- Course sur place		Garde bien le buste droit, et utilise tes bras pour t'équilibrer
4- Gainage latéral		Attention, tes épaules, ton bassin et tes pieds doivent être alignés. Change de côté au bout de 10 secondes.
5- La Chaise		Colle ton dos au mur, fléchis les jambes en faisant attention à ce que tes talons soient juste en dessous de tes genoux.
6- Planche sur les coudes		Attention de ne pas creuser le dos soulever le bassin. Ta tête, tes épaules, ton bassin et tes pieds sont alignés

Consignes :

- Enchaîner les 6 exercices sans pause ;
- Réaliser chaque exercice pendant 10 secondes ;
- Puis prendre 2 minutes de récupération avant le prochain circuit.

Challenge :

Note le niveau atteint dans ton carnet d'entraînement.

Option Padawan



2 circuits réalisés

Option Jedi



4 circuits réalisés

Option Maître Yoda



Au moins 5 circuits réalisés



e fais le bilan quotidien de mon activité physique :



NOM Prénom :

Classe :

Jours de la semaine	Quelles activités de la maison as-tu fait ? (jardinage, ménage, bricolage, champ...)	Note le niveau de challenge atteint : Padawan/ Jedi ou Yoda	As-tu pratiqué d'autres activités physiques ? (marche ou course à pieds, jeux de ballon, jeux d'extérieur...) Lesquelles ?	Est-ce que tu t'es suffisamment dépensé(e) ?
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				