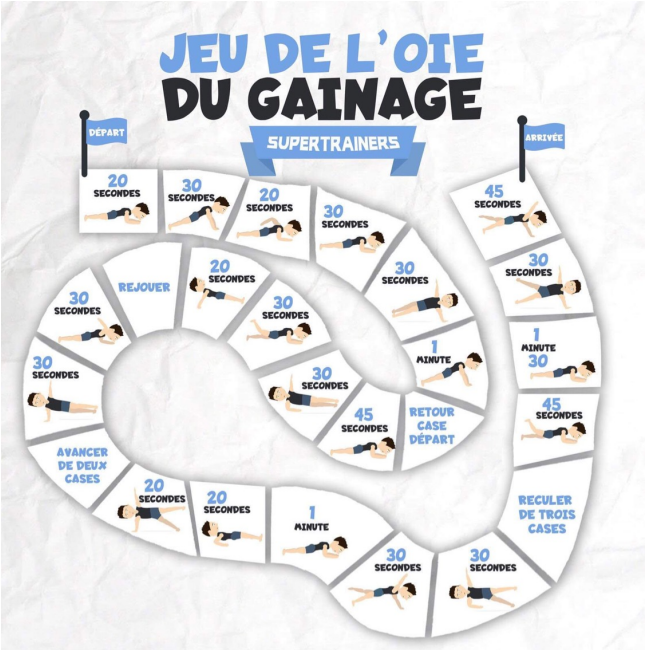
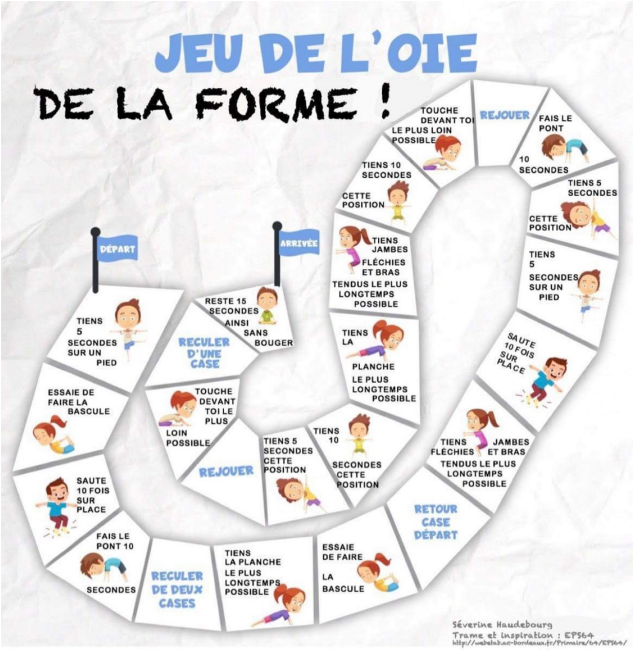
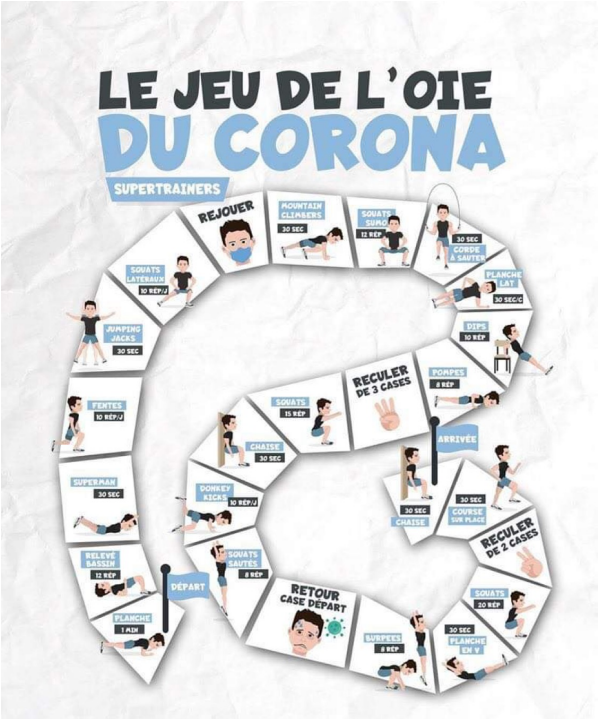
Livret EPS N*2
Collège Gabriel PAITA

Bonjour à toutes et à tous ami(e)s sportif(ve)s.
Comment faire du sport en s'amusant?
Voici quatre jeux de l'oie différents qui vous permettront de bouger seul ou en famille de façon ludique.





NB: Pensez à garder le dos droit durant les différents exercices de gainage ou de renforcement musculaire du bas du corps. Si possible toujours avoir quelqu'un qui vérifie notre posture en se mettant à côté de nous pour corriger notre alignement corporel.

Citation : « Le plus important [...] n'est pas de gagner mais de participer, car l'important dans la vie ce n'est point le triomphe mais le combat ; l'essentiel, ce n'est pas d'avoir vaincu mais de s'être bien battu. » Pierre de COUBERTIN 1912.