

Education physique.

Exercices à réaliser deux à trois fois par semaine !!

Pour les premières et deuxièmes années

Courir plus ou moins 10 minutes sans s'arrêter (au parc s'il y a peu de personnes ou près de chez soi).

Si vous avez du mal, vous pouvez travailler en fractionné 1 minute de marche – 1 minute de course. Terminer par des étirements vus au cours.

Pouvoir réaliser une série de 10 pompes en ayant un bon alignement épaules-bassin-talons (corps gainé). Si vous avez des difficultés, vous pouvez les faire sur les genoux et en avançant les épaules.

Pouvoir tenir en « planche » - gainage pendant 30 secondes. Réaliser 3 séries avec 30 secondes de récupération entre chaque série.

Réaliser 4 séries de 20 squats (ATTENTION les talons restent au sol et les genoux ne peuvent pas dépasser la pointe des pieds)

Pour les troisièmes

Pouvoir courir 20 minutes sans s'arrêter (près de chez soi ou dans un parc). Si vous avez des difficultés, travaillez en alternant 1 minute de course et 1 minute de marche. Terminer par des étirements vus au cours.

Pouvoir tenir en « planche » - gainage

1 série de 30 secondes → récup 30 secondes

1 série de 45 secondes → récup 45 secondes

1 série de 1 minute → récup.

Réaliser 5 séries de 20 squats (Talons au sol et les genoux ne peuvent pas dépasser la hauteur des pointes de pieds) !!!!!