

jour 1

EPS - Stretching (1h 30)

1- S'échauffer : mise en train [5 minutes]

Footing: distance égale à 3 tours du terrain d'EPS ;

2- S'entraîner : fortification – tonification [40 minutes]

- *** bras - abdominaux** : position debout -dos devant une chaise, tenir le siège avec les bras tendus en arrière ,position de jambes assise (sans être assis sur la chaise) ; ***descendre le bassin + remonter : 2 x 10 ;***

- **abdominaux :**

- position allongée au sol, jambes fléchies pieds au sol, remonter le torse
au: - **centre** **x10/**

- **alterné**(coude gauche-genou droit, droit-gauche) **x10/**

- *** jambes: - squats**

a/mains croisées derrière la nuque, jambes flechies en chaise, remonter en position debout + fléchir les jambes en chaise : 2 x10

- *** jambes : - ciseaux**

b/jambes tendues dans le prolongement du corps, battre les jambes 1 après l'autre "haut -bas" : 2x10.

c/jambes tendues ,battre les jambes en mouvement de ciseaux " : 1x10

3- S'étirer : étirements ,assouplissements [5 minutes]

doigts -mains -bras, nuque -cou – dos, jambes .

EPS- Course d'orientation (1heure)

A l'aide du plan de votre maison fait en art plastique ...et d'une montre...

1) Demandez à votre mère , père ou frère de placer sur le plan, les lieux où ils vont cacher 5 objets dans la maison (sur lesquels il y aura du fil rouge , pour les reconnaître). (10 minutes)

- Cherchez- les et ramenez -les . (moins de 30 minutes).

2) A votre tour, avec le plan de chez vous ...

- Placez 3 à 4 objets à l' intérieur de la maison ; puis 2 objets à l'extérieur . (10 minutes maximum)

- Amusez- vous sérieusement avec un membre de votre famille à cacher ,les objets pour les retrouver avec le plan. (20 – 25 minutes).