

Semaine 4 / Segpa Q1 : du 27. 04 au 30.04.2020

## 4ème – 3ème

### EPS

---

Jour 1

#### Stretching

- étirements 5 minutes
  - squats 5 séries de 12  
position 1, debout jambes écart, position assise , puis remonter doucement en position 1.
  - abdos- fessiers 3 séries de 10 abdos  
position au sol, jambes fléchies pieds au sol, montée du buste vers les genoux
  - 2 séries de 10 abdos croisés  
position au sol, jambes fléchies pieds au sol :  
montée du buste et coude droit vers le genou gauche , puis redescendre au sol ;  
remonter en levant le buste et le coude gauche vers le genou droit.
  - 3 séries de fessiers  
position ;;;
  - pause 10 minutes
  - pompes 5 X 5 pour les garçons ; 3 X 5 pour les filles ;
  - assouplissements 5 minutes
- 

Jour 2

#### Acrogym

- étirements 10min
- effectuer des figures de chiffres. 15 min 3x5
- effectuer des figures de lettres. 15 min 3x5
- enchainement : 10 min 2x5  
roulade + chandelle + reception jambes tendues, puis petit saut + sortie debout
- assouplissements 5 min

CLG A. Kartadinama – Année 2019/ 2020 – SEGPA , cycle 4 – 4ème, 3ème – trimestre 3 – EPS  
Mme MATHOS SYLVIA.