**Enseignement en distanciel 6ème**

**Quand le faire? :** Circuit à Réaliser tous les jours pendant 30 minutes. Entoure

Le OUI si tu as réussi le circuit choisi. Sinon recommence le en augmentant le repos.

Avant de commencer : **Porter une tenue de sport pour pratiquer l’activité physique.**

* Bien vous hydrater, avoir une bouteille d’eau et boire pendant les pauses.
* Bien respecter les temps de travail et de repos indiqués.
* Bien lire et respecter les consignes de placement du corps dans les exercices.

**ECHAUFFEMENT**



**Circuit numéro 1 : Niveau Facile Saïmiri**

**8 EXERCICES - 30 secondes d’effort / 30 secondes de récupération -
1 minute de récupération à la fin de chaque tour - 2 tours à faire.**



**Circuit Réussi : OUI / NON**

**Circuit numéro 2 : Niveau moyen Caïman**

**8 EXERCICES - 40 secondes d’effort / 20 secondes de récupération -
1 minute de récupération à la fin de chaque tour - 3 tours à faire.**



**Circuit Réussi :**

 **OUI / NON**

**Circuit numéro 3 : Niveau Difficile Jaguar**

**8 EXERCICES - 45 secondes d’effort / 15 secondes de récupération -
1 minute de récupération à la fin de chaque tour - 3 à 4 tours à faire.**



**Circuit Réussi :**

**OUI / NON**