




Enseignement en distanciel 6^{ème}

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.

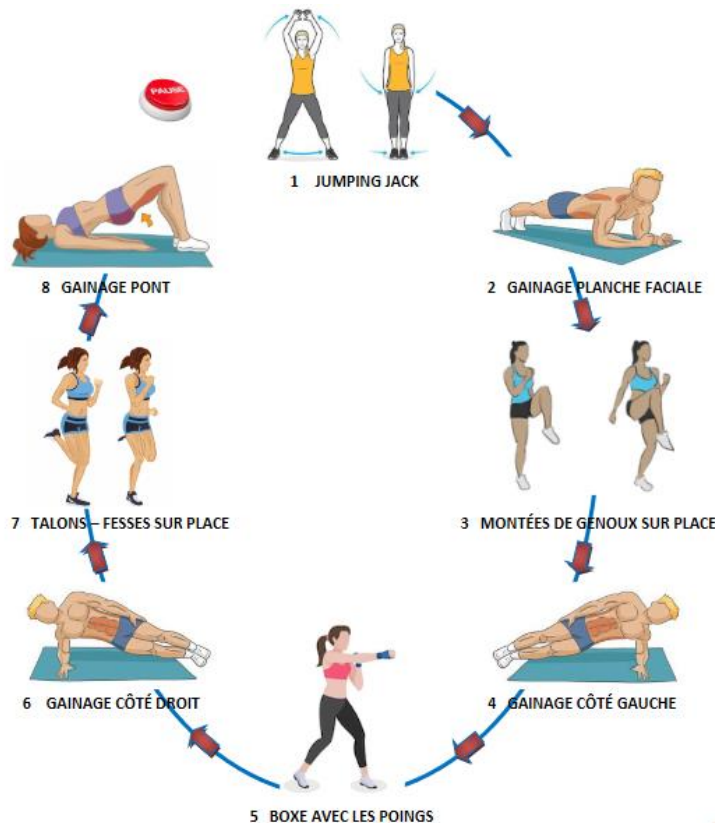
- ▶ Bien vous hydrater, avoir une bouteille d'eau et boire pendant les pauses.
- ▶ Bien respecter les temps de travail et de repos indiqués.
- ▶ Bien lire et respecter les consignes de placement du corps dans les exercices.

ECHAUFFEMENT

Exercices		Consignes
TROTTER SUR PLACE 30 secondes		Courir sur place sans trop lever les genoux. Etre actif sur l'avant des pieds
MONTÉES DE GENOUX SUR PLACE 30 secondes		Effectuer des montées de genoux dynamiques, buste droit et gainé. Les cuisses montent à l'horizontale. Etre actif sur l'avant des pieds.
TALONS – FESSES SUR PLACE 30 secondes		Courir sur place en levant les talons jusqu'aux fesses. Buste droit et gainé. Courir sur les pointes de pieds

Circuit numéro 1 : Niveau Facile Saïmiri

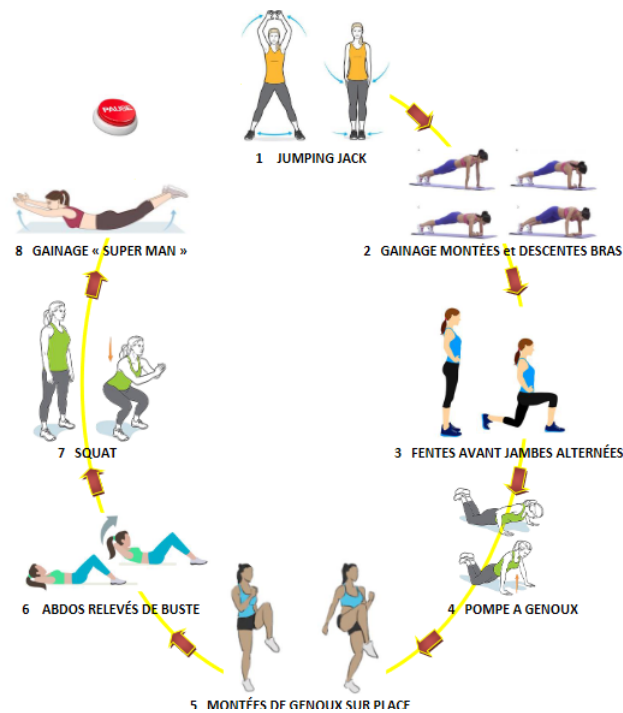
8 EXERCICES - 30 secondes d'effort / 30 secondes de récupération - 1 minute de récupération à la fin de chaque tour - 2 tours à faire.



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.**

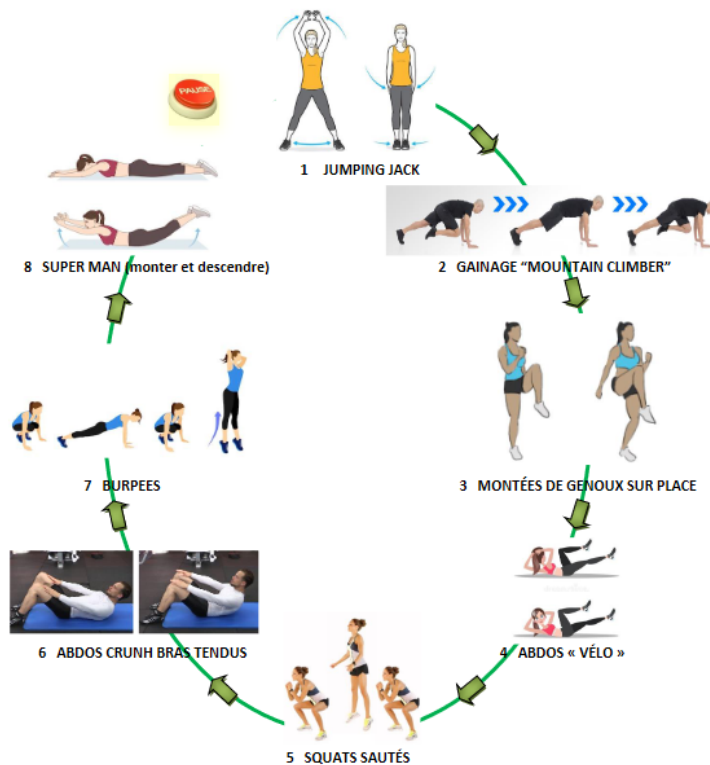


Circuit Réussi :

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