

### **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 difficile, 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 pompages 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) !!!!!