

# **EPS. Séance 40 mn. Jeudi 2 Avril 2020**

Bien cher(es) élèves.

Après une séance de Pilate plutôt tranquille hier, nous vous envoyons aujourd'hui ci-joint **une séance spécifique « Jambes-Abdos-Fessiers »** qui vous prendra environ 40 mn de temps.

- 1- Temps **d'Echauffement de 10 mn minimum obligatoire** → <https://www.youtube.com/watch?v=aVWluHSUJWc>
- 2- Temps de la séance de **18 mn**  
\* La séance complète comme indiquée est filmée et à suivre sur le lien Youtube ci-dessous.  
<https://www.youtube.com/watch?v=H16HhMr1x98&list=PLBgD5AggU79NAfFIkDpLN3Zb9Z3UAxvc->
- 3- Étirements sur 5-10 mn pour terminer → <https://www.youtube.com/watch?v=un3Kmv4bkGs>

A votre rythme, cette séance peut se réaliser en intérieur comme sur un balcon, une terrasse ou dans une cour.

Vous pouvez la placer dans la journée entre les autres exercices et devoirs que vos autres professeurs vous envoient.

**C'est à vous de gérer votre EdT afin d'alterner les activités scolaires et votre temps d'activité physique.**

**POUR RAPPEL : Vous avez reçu Lundi 30 Mars**

\*la fiche « **Séance-7 mn-Document-élève** », **Ou il est précisé de suivre la vidéo afin de respecter les temps de travail et de récupération précis**

\*La 2ème fiche « **7minutes-fiche-EPS-lycée** »

Vous pouvez continuer également à tester vos connaissances avec un lien tutoriel sur les différents muscles que vous allez faire travailler/chaque exercice.

Et vous avez également un carnet d'entraînement que vous pouvez suivre en continuant à noter vos dates, votre niveau (Nombre de répétitions/30 secondes) et vous verrez rapidement votre progression d'une séance à l'autre.

travail sur cette fiche et de nous la remettre à la rentrée. Nous vous demanderons de bien noter votre constater vos efforts et vos progrès. Nous pourrions ainsi

Nous vous rappelons que votre corps sert à déplacer votre cerveau, et que toute votre vie vous devrez l'entretenir. Comme la plus belle voiture du monde, si vous oubliez de changer l'huile, votre moteur est foutu... Le sport sert donc à entretenir votre corps ! Bon courage à vous.

Vous pourrez joindre par mail vos professeurs d'EPS pour toute aide. N'hésitez pas....

- [caroline.vaccaro@ac-reunion.fr](mailto:caroline.vaccaro@ac-reunion.fr)
- [valerie.forges@ac-reunion.fr](mailto:valerie.forges@ac-reunion.fr)
- [malika.mouhoub@ac-reunion.fr](mailto:malika.mouhoub@ac-reunion.fr)
- [dominique.durand@ac-reunion.fr](mailto:dominique.durand@ac-reunion.fr)
- [michel.etienne@ac-reunion.fr](mailto:michel.etienne@ac-reunion.fr)

Dés **demain vendredi 3 avril**, vous recevrez une autre séance d'entraînement... Surprise!!

A bientôt de vous revoir bon pied, bon œil... Vos professeurs d'EPS

**Et surtout, n'oubliez pas: « Rest' Zot Kaz! »**