

Complément à la trousse - Éducation physique et à la santé

Selon le déterminant de la condition physique tu souhaites améliorer :

- Prends le cube que tu as construit lors de l'activité de mathématiques.
- Tu brasses le dé et chaque chiffre correspond à un exercice.
- Brasse-le une deuxième fois pour savoir combien de fois tu dois réaliser l'exercice !
- Encourage tes parents à faire l'activité avec toi !
- Réalise l'activité pendant un minimum de 15 minutes !

Complément à la trousse - Éducation physique et à la santé

Flexibilité (pour les exercices unilatéraux, il faut évidemment faire les 2 côtés !!!)

1 : Étirement des ischios-jambiers (derrière la cuisse)



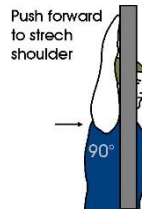
2 : Étirement du quadriceps (le devant de la cuisse)



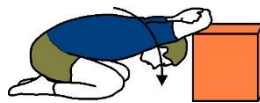
3 : Étirement du triceps (derrière le bras)



4 : Étirement du muscle pectoral (poitrine)



5 : Étirement du grand dorsal (dos)



6 : Étirement du muscle fessier



1 ou 2 : Maintient pendant 15 secondes (chaque côté) !

3 ou 4 : Maintient pendant 40 secondes (chaque côté) !

5 ou 6 : Maintient pendant 1 minute (chaque côté) !

SOYEZ PRUDENTS LORS DE L'ÉTIREMENT, ON DOIT SENTIR LA TENSION SUR LE MUSCLE MAIS ÇA NE DOIT **PAS** ÊTRE DOULOUREUX. JE VOUS CONSEILLE AUSSI FORTEMENT DE VOUS ÉCHAUFFER AVANT D'ENTREPRENDRE UN TRAVAIL EN FLEXIBILITÉ !

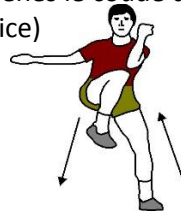
Complément à la trousse - Éducation physique et à la santé

Endurance cardiovasculaire

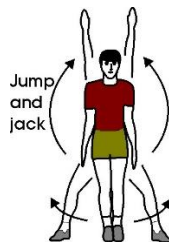
1 : Course (sur place, dehors, autour de l'îlot de la cuisine, autour de la table, etc.)



2 : Coude/genoux (de façon énergique tu amènes le coude droit vers le genou gauche et ensuite tu fais l'inverse, sans arrêt, pendant toute la durée de l'exercice)



3 : Jumping jacks



4 : Burpees



5 : Sauts vertical sur place



6 : Tu peux choisir !

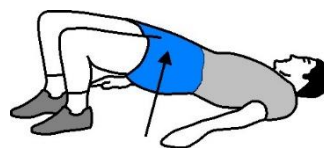
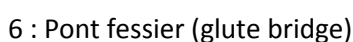
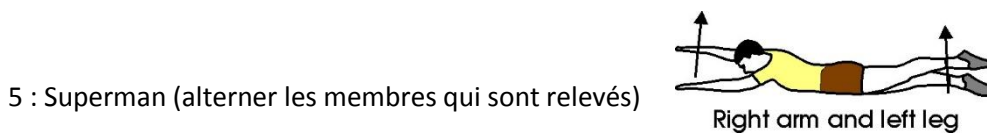
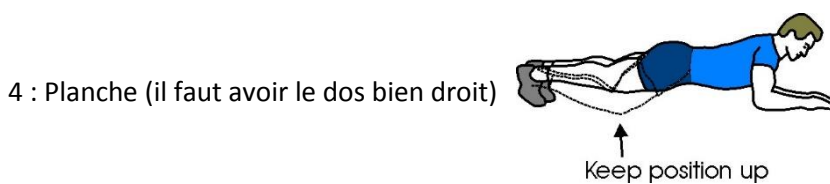
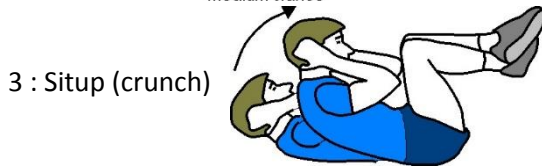
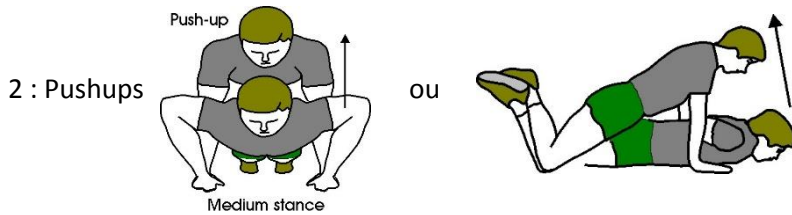
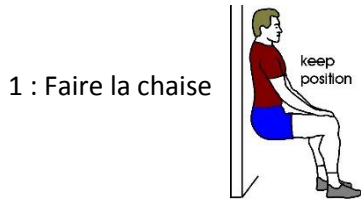
1 ou 2 : Fais l'exercice pendant 20 secondes !

3 ou 4 : Fais l'exercice pendant 40 secondes !

5 ou 6 : Fais l'exercice pendant 1 minute !

Complément à la trousse - Éducation physique et à la santé

Vigueur musculaire



1 ou 2 : Fais l'exercice pendant 20 secondes !

3 ou 4 : Fais l'exercice pendant 40 secondes !

5 ou 6 : Fais l'exercice pendant 1 minute !

Pour les exercices "Superman" et "pont fessier", il faut faire des répétitions de l'exercice pendant la durée indiquée. Pour les autres, il faut maintenir la position.