

Bonjour à toutes et tous, collègues comme élèves,

En ces temps compliqués (et pour survivre...), place à la nouveauté !!!

L'équipe EPS vous propose quelques exercices physiques réalisables par toutes/tous, afin de rester en forme, mieux supporter l'enfermement et pour revenir plus fort(e)s à la réouverture du Lycée.

Chaque séance dure environ **30min** si elle est réalisée entièrement. Mais avec les pauses peut durer plus. Vous pouvez ainsi répartir les différentes séquences sur 2 heures.

Vous aurez juste besoin de **recopier le lien envoyé sur l'ent** et de le mettre en favori pour le retrouver facilement,

+d'une tenue adaptée, d'un tapis ou serviette pliée en 4 à mettre au sol et d'une bouteille d'eau.

Nous utiliserons un format « **TABATA** » c'est-à-dire 20 secondes de travail et 10 secondes de repos, pendant 4 minutes.

Tout ce que vous aurez à faire, c'est suivre les vidéos ! vous pouvez les visionner dans l'ordre que vous voulez. Si l'une est trop difficile, on peut passer à la suivante. Et si un exercice est trop difficile, vous pouvez le remplacer par un autre de votre choix plus facile.

Il y a jusqu'à 4 séquences de TABATA par séance.

A vous de choisir :

- l'ordre des séquences
- le nombre que vous voulez faire en fonction de votre forme
- et le temps de récupération dont vous avez besoin entre chaque séquence.

Un nouveau programme sera mis en ligne dès que nous aurons quelques retours qui nous permettront d'adapter nos propositions.

Pour cela, vous pouvez nous transmettre vos résultats **une fois les 3 séances effectuées ou une fois par semaine.**

Vous n'aurez qu'à cocher le nombre de séquences réussies à chaque séance et nous l'envoyer à la fin.

Pour info, nous saurons juste à quel groupe vous appartenez et non qui vous êtes car nous ne demandons par les noms/prénoms.

Une fois ma
semaine
d'entraînements
terminée, je
coche le nombre
de TABATA que
j'ai réussi par
séance +
envoyer

Nombre de séquence de TABATA 1ère semaine

	1 séquence	2 séquences	3 séquences	4 séquences
jour 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
jour 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
jour 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>