

Echauffement à rendre 3x500M EPS

Nom Prénom :

Classe :



date :

	<u>Phases</u>	<u>Description :</u> Exercices proposés	<u>Organisation et gestion :</u> matériel, dessin Conseils donnés, Durée, Temps, répétitions...	<u>Pourquoi cet exercice ?</u>
Entrer dans l'activité	<u>1 Un échauffement général :</u>			
Se préparer à l'activité	<u>2. Mobilisation articulaire et étirements</u> Noms des articulations/muscles			
Etre dans l'activité	<u>4. Echauffement spécifique</u> Quels exercices /activité....			
BILAN				