







Nom :

Prénom :

Classe :

Nom du Professeur d'EPS :

Mon Carnet d'Activités Physique et Sportive du 16 Mars au 20 Mars

	Types d'activités pratiquées	Durée des activités	Mon ressenti à la fin de la journée ! (Entoure le visage qui te correspond le mieux)	Défi du jour !
Lundi 16 Mars	Exemple : Sorti au DoukaBé	Exemple : 20 minutes		<p><u>J'invente un mouvement original qui permet de dire "bonjour" pendant la période d'isolement</u> : Interdiction de toucher les autres.</p> <p>Interdiction de les saluer avec la main (trop facile). Les mouvements de danse sont autorisés.</p> 
Mardi 17 Mars				<p><u>Je réalise une série de pompes !</u></p> <p>Je choisis de faire entre 5 et 10 pompes plusieurs fois en prenant 2 minutes de pause entre chaque enchaînement de pompes. Je dois faire au minimum 2 séries et au maximum 5 séries !</p>
Mercredi 18 Mars				<p><u>Je dois monter 100 marches d'escaliers !</u></p> <p>Je peux choisir de les faire soit en marchant soit en courant. Attention ! Il est interdit de sauter les marches 2 par 2 !</p>
Jeudi 19 Mars				<p><u>Je vais me promener avec des copains ou des copines à la campagne au moins 1 heure !</u></p> <p>Je n'oublie pas de prendre de l'eau, et pourquoi pas un goûter !</p>
Vendredi 20 Mars				<p><u>Je réalise une série de gainage !</u></p> <p>Je choisis de faire entre 20 secondes et 1 minute de chaque position : Sur le ventre, et sur chacun des coudes. Attention je dois avoir le corps droit comme une planche, de la même manière que pour faire des pompes. Je me repose pendant 2 minutes entre chaque série. Je dois faire au minimum 2 séries et au maximum 5 séries !</p>



L'astuce d'Hippo ! Pour bien réaliser les pompes, tout mon corps doit être droit comme une planche. Je mets mes mains à la même hauteur que mes épaules et c'est seulement mes bras qui doivent se plier. Si c'est trop dur, je peux me mettre sur les genoux au lieu de sur les pieds. Attention, ce sont toujours les bras qui doivent se plier !