







Février 2024

# 4ème – 3ème

Activités physiques et sportives pour  
rester en forme, en bonne santé et se sentir  
bien dans son corps !

Nous te proposons différentes activités  
sportives basées sur le foot et la  
musculature. Fais les à ton rythme mais au  
moins 3 fois par semaine, motive toi,  
seul(e), ou avec un camarade ou un(e)  
frère/sœur !

L'équipe EPS

Nom : Prénom :		Classe :		Professeur d'EPS :
Date :	Type d'activités (J'ai fait : du jardinage, une ballade, du foot, Des jeux avec mes copains)	Durée des activités En minutes	Mon ressenti ( j'entoure le visage qui me Correspond après l'activité)	Défis du jour !!!
.../.../24				<b>Dans la peau d'un chorégraphe !</b> Je dois trouver 5 pas de danse qui me permettent de créer une chorégraphie et les apprendre à un membre de ma famille ( ton frère/sœurs, ta maman). On doit ensuite reproduire la chorégraphie ensemble sur une musique de ton choix.
.../.../24				<b>Dans la peau d'un coureur de vitesse !</b> Echauffe toi comme tu as appris Fais des courses sur 30m ou sur la moitié de la largeur d'un terrain de foot En 6ème 5ème fais 8 courses et tente de battre ton record de vitesse si tu as un chronomètre En 4ème 3ème 12 courses. Prends le temps de récupérer entre les courses.
.../.../24				<b>Un peu de musculation</b> Fais 20 flexions ( en descendant doucement) puis sauter 10 fois ( le plus haut possible) Refais l'exercice 3 fois en faisant des pauses de 3 minutes
.../.../24				<b>Je vais courir 20 min sans m'arrêter !</b> Pense à ta respiration, à bien boire de l'eau et un chapeau/casquette sur la tête !
.../.../24				<b>Défis Pompes</b> Avec un(e) ami(e), quelqu'un de la famille, tente de faire le plus de pompe possible, sur les genoux ! Pense à bien respirer. Donne toi 1 minute pour en faire un maximum et repose toi avant de recommencer..
.../.../24				<b>Défi foot :</b> Tente de garder une balle de foot entre tes pieds le plus longtemps possible. Tu dois jouer contre un(e) ami(e) qui doit t'enlever le ballon et lui aussi relever le défi !

**Pssst ! Envoie nous cette feuille via pronote, ou écris tes activités et défis sur une feuille de papier et donne la nous quand on se revoit**