



FORUM DES CENTRES TEM

IDÉE D'ACTIVITÉ

Semaine du : **lundi 30**

au **vendredi 3**

2020

TEM (16 à 18 ans)

PLUS (16 à 18 ans)

TITRE DE L'ACTIVITÉ : Echauffement et travail d'entretien physique

Consigne / Descriptif :

Une série d'exercices d'entretien physique à réaliser sans matériel.

L'échauffement est obligatoire avant de faire la fiche de Workout.

Pour l'échauffement :

Enchaîner les exercices durant 20 secondes.

Pour le workout :

Réaliser plusieurs fois la série d'exercices selon votre niveau (débuter par le niveau 1, puis changer de niveau si cela vous semble trop facile).

Prenez le temps de faire les exercices, de bien se placer (demander à une personne de vous dire si votre dos est droit, filmer vous pour voir votre position,...).

Remarques :

Pour aller plus loin (références et liens) :

Document échauffement (NOR_TEM_Sport_Sem1_Annexe1.pdf)

Document workout (NOR_TEM_Sport_Sem1_Annexe2.pdf)