Fiche de suivi «  EPS Confinement »

**Nom** :  **Prénom** : **Classe** :

Semaine 1 Niveau (définit par l’élève) :…….

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Exercices** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| **Jours** | Lundi |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Mardi |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Mercredi |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Jeudi |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Vendredi |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Samedi |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Dimanche |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Bilan des séances :**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | **Mes ressentis** au niveau cardiaque, musculaire, articulaire, fatigue…  **Ne pas oublier de boire de l’eau et de s’étirer après !** |
| **Séance 1 :** |  |  |  |  |
| **Séance 2 :** |  |  |  |  |
| **Séance 3 :** |  |  |  |  |
| **Séance 4 :** |  |  |  |  |
| **Séance 5 :** |  |  |  |  |
| **Séance 6 :** |  |  |  |  |
| **Séance 7 :** |  |  |  |  |

Fiche d’étirements

**Avant effort** =Réveil musculaire. **Après effort** = récupération.

Les exercices sont maintenus 8 secondes, ne pas forcer : cela ne doit pas occasionner une douleur insupportable mais juste un étirement des muscles concernés.

Si vous réalisez les 16 exercices cela vous prend maximum 2 min.

Ecoutez votre corps !

