**CONSIGNES FICHE N°4**

**POUR RAPPEL :**

* **Commencer par lire la fiche pour bien comprendre les exercices**

* **N’oubliez pas la case ECHAUFFEMENT (voir fiche ci -jointe)**
* **Pensez à boire pendant l’effort,**
* **Préparer le matériel avant de commencer**
* **Profitez des temps de récupération**
* **Etirements à faire en fin de séances (voir fiche ci -jointe)**

**Le temps de récupération entre 2 exercices dépend de votre forme du jour, de l’intensité mise dans vos exercices…**

**Entre 30’’ et 1 ‘**

**LES OPTIONS**

**- s’adressent plutôt aux élèves de 6e, et 5e**

**+ s’adressent plutôt aux élèves de 4e et de 3E**

**MAIS là- aussi, cela dépend de la forme du jour de chacun !!**

**PROFITEZ DE CETTE FICHE………1 FOIS CHAQUE JOUR !!!**