

<http://clg-les-sablons-buzancais.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article1479>



EPS. Les 5 étapes de l'échauffement

- 6 .Matières - Education Physique et Sportive - Activités physiques sportives et artistiques - ACTIVITES D'ENTRETIEN DE SOI -



Date de mise en ligne : mardi 31 mars 2020

Copyright © Collège Les Sablons - Tous droits réservés

EPS. Les 5 étapes de l'échauffement

Bien s'échauffer avant de faire de l'activité physique, c'est essentiel. Mais comment s'échauffer ? Plusieurs démarches sont possibles. En voici une, en 5 étapes. A vous de vous l'approprier à travers cette vidéo, support du diaporama qui va avec (dans la même rubrique du site) !

Allez, on s'échauffe !