Chers élèves du Collège Henri de Navarre, Nous avons besoin de SUPER HÉROS en ces heures sombres …

L'équipe EPS du collège vous propose un entrainement intensif pour relever ce défi qui se dresse face au monde !

Plusieurs fois par semaine (Lundi, mercredi et Vendredi), il faudra vous exercer, plusieurs exercices (Articulaires, Musculaires, étirements, respiration) vous seront demandés afin de vous préparer à LA GUERRE !

Avant chaque séance, un échauffement sera obligatoire pour tous les élèves, il devra durer entre 7 et 10min maximum :

- 20 Air corde à sauter
  (sautillement sur place + rotation des bras)
- 20 montées de genoux
- 20 talons fesses

Mobilisation articulaire, ordre logique :

- Chevilles → Genoux → Bassin → Dos
  Epaules → Coudes → Poignets → Nuque

Dès demain **BATMAN** vous fera découvrir 6 exercices complets.

C'est l'heure de bouger, on compte sur vous !!!