Pendant cette période de fermeture de ton établissement, les profs d'EPS de ton collège te proposent un programme d'entretien physique pour te permettre de continuer de « bouger », te dépenser, mais aussi te préparer à la reprise d'activité.



- Bien lire la FICHE 1 « CONSIGNES » avant de commencer
- Bien lire la FICHE 2 « MAITRISE et SECURITE »
- 4 PASSEPORTS seront à ta disposition
 Seuls les passeports vert et bleu sont accessibles la 1^{ère} semaine!

FACILE

Je suis **peu sportif**, **Semaine 1**, je commence par là

« Il faut bien un début à tout, pas après pas »

DEBROUILLE

Je suis sportif, Semaine 1, je commence par là

« C'est là que les choses sérieuses commencent »

SPORTIF

A partir de la **Semaine 2**

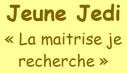
« Maintenant, il faut souffrir pour réussir »

EXPERT

A partir de la Semaine 2

« Même pas peur, je repousse les limites et relève le défi »

• Chaque passeport possède 3 NIVEAUX





Maitre Yoda

« Faire des efforts, tu devras »



Dark Vador

« Je repousse les limites de la force »





On reste bien sûr à tes côtés, derrière notre ordinateur, si tu as des questions, besoin de conseils ou d'explications ...

