



# Continuité pédagogique EPS 4ème 3ème: la forme en 7 mn

publié le 27/03/2020

## Descriptif :

Circuit 7mn pour maintenir la forme

Dans la continuité des cycles de renforcement musculaire et dans le cadre du confinement qui malheureusement risque de durer, je vous propose un petit circuit de 7 mn que vous pouvez faire quotidiennement pour maintenir un état de forme et de bien être.

Le circuit est en pièces jointes avec 2 formats différents. Vous y trouverez un lien et des applications pour un support vidéo.

Si vous avez des questions , n'hésitez à pas à les poser par le biais de pronote.

Bon courage à tous.

Monsieur Haïmed

## Documents joints

 [seance-7minutes-document-eleves\\_1\\_-5](#) (PDF de 2.5 Mo)

 [seance-7minutes-document-eleves-1-5](#) (Word de 232.1 ko)



**Académie  
de Poitiers**

**Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.  
Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.**