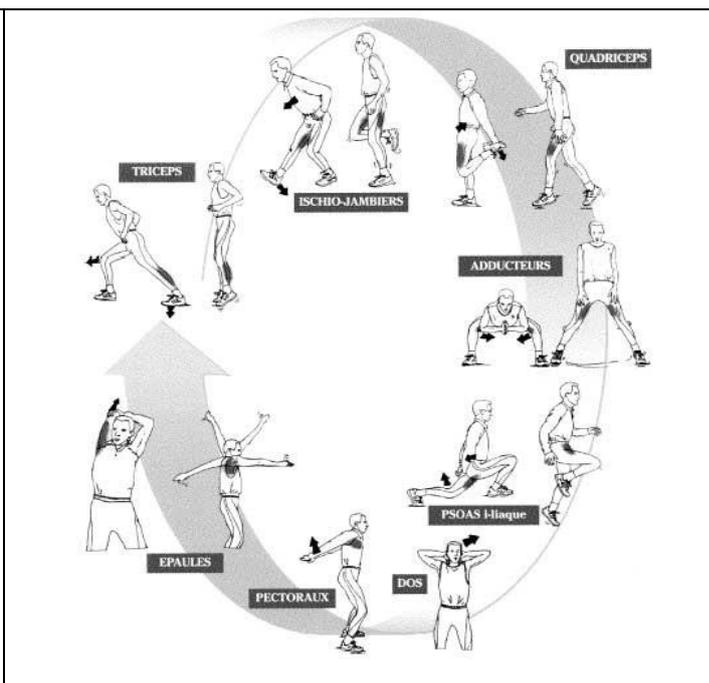


PARCOURS SANTE		CYCLE 3	
SANTE	PHYSIQUE	THEME	LES ETIREMENTS
DISCIPLINE	EPS	DOMAINE	D1-4 + D4 (CG4)

Préparer le corps à l'exercice physique

AVANT L'EFFORT

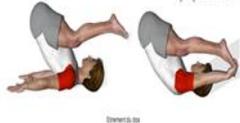
Etirements activo-dynamique



S'assouplir et Récupérer

APRES L'EFFORT

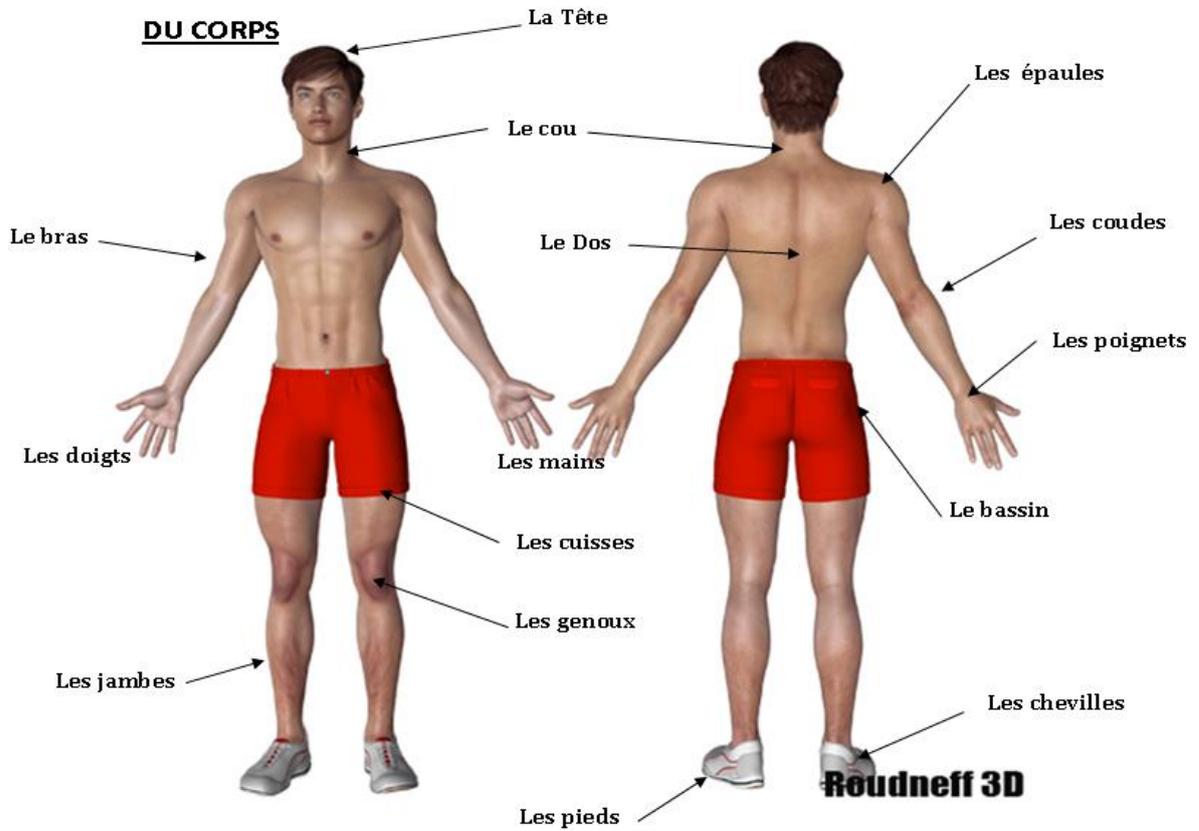
Etirements statiques : 15 à 20s, sans à coups

			
LES FESSIERS	LES QUADRICEPS	LES ISCHIO JAMBIERS	
			
LES MOLLETS	LES ADDUCTEURS	LE BICEPS	LES AVANT BRAS
			
LE TRICEPS		LE DOS	LES EPAULES

PARCOURS SANTE		CYCLE 3	
SANTE	PHYSIQUE	THEME	LE CORPS
DISCIPLINE	EPS	DOMAINE	D1-4 + D4 (CG4)

LES PRINCIPALES PARTIES

DU CORPS



LES PRINCIPAUX MUSCLES

DU CORPS

