

<http://clg-saint-exupery-contres.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article1402>



# SEJOUR MONTAGNE : PREPARATION PHYSIQUE...

- Les Matières - EPS (Sport) -

Date de mise en ligne : dimanche 15 novembre 2015

---

Copyright © Collège Saint-Exupéry CONTRES - Tous droits réservés

---

Le séjour approche et la plupart des élèves n'a jamais pratiqué le ski... Courbatures assurées ! Pas de panique, car nous donnons aux participants la recette miracle pour éviter ou limiter ces désagréments : l'entraînement physique ! Vous trouverez dans ce fichier excel un tableau de suivi d'entraînement (feuille 1) avec des exercices à alterner. Le deuxième feuillet concerne les étirements pour une meilleure récupération.

Bon entraînement !