

A quoi sert l'échauffement en EPS

mardi 6 décembre 2016

De nombreux élèves s'expriment sur l'inutilité de l'échauffement, vous pourrez consulter à travers ce diaporama



les raisons de la pratique indispensable de l'échauffement.

J'espère qu'après ce visionnage, votre perception vis à vis du rôle de l'échauffement sera différente et que vous préserverez votre santé en le pratiquant avec rigueur et sérieux.

Les enseignants vous expliquent très régulièrement les bienfaits de l'échauffement que se soit au niveau (cardiaque, ventilatoire, musculaire...) afin de vous rendre autonome et responsable pour votre pratique physique (dans votre vie d'adulte). Si vous avez des questions suite au visionnage, n'hésitez pas à les poser.

M.BOIS