

Objectifs généraux de la semaine	
<p>Réaliser des exercices grâce à une simple chaise. Voici quelques exercices qui vont vous permettre de vous dépenser tout en utilisant un objet que chacun possède à la maison. Les exercices vous feront travailler le cardio, les bras, les jambes et les abdominaux.</p> <p>Matériel nécessaire : une chaise bien stable (sans roulette !)</p> <p>Jours de la semaine pour les exercices : Lundi + mercredi + vendredi</p> <p>Bellu'oie : Jeu de l'oie "version Belluard" qui vous permettra de vous amuser tout en refaisant les exercices proposés ces dernières semaines. Toutes les informations sont sur la fiche " Bellu'oie - Règles + exercices" et le plateau de jeu se trouve sur la fiche "Bellu'oie – Plateau de jeu".</p>	
Tâches à accomplir	
Lundi	Série d'exercices avec une chaise. Description des exercices sur la fiche " EPS Bellu_27 avril au 1er mai"
Mercredi	Série d'exercices avec une chaise. Description des exercices sur la fiche " EPS Bellu_27 avril au 1er mai"
Vendredi	Série d'exercices avec une chaise. Description des exercices sur la fiche " EPS Bellu_27 avril au 1er mai"