

## Instructions cours d'éducation physique 4A (Langues et SEA)

Chers élèves,

Pour ce qui est du cours d'EP, vous devez tout doucement penser au test d'endurance de fin d'année.

Et donc, je vous suggère de travailler votre endurance en allant courir plusieurs fois par semaine (3x, ce serait l'idéal), sachant que le test consistera en :

- une course de 25 minutes (filles) et de 30 min. (garçons) sans marcher.
- une distance minimum et individuelle à devoir atteindre dans le temps imparti.

Le 2ème point ne pourra être réalisé que moyennant un test préalable et donc à établir lors de la reprise des cours.

Si les cours reprennent après Pâques, on aura suffisamment de temps pour s'entraîner. Mais rien n'est moins sûr, donc il vaut mieux que vous vous y mettiez dès maintenant et pour vous y aider vous pouvez suivre le tableau 0-5 km à **partir de la semaine 8**.

Vous le trouverez sur le lien suivant:

<http://jogging.iograph.be/les-entraitements-je-cours-pour-ma-forme/>



### [Les entraînements "Je cours pour ma forme" – Débuter au Jogging](#)

Voici un tableau des entraînements reçu lors de la session "Je cours pour ma forme" organisée par la commune. Vous trouverez 2 tableaux : le 0-5 km pour ceux qui débute dans le monde du sport et le 5-10 km s'adresse aux personnes qui ont déjà pratiqué d'autres sports ou qui ont terminé la première session.

[jogging.iograph.be](http://jogging.iograph.be)

Et comme il est recommandé de s'aérer, de prendre l'air et de bouger ...c'est l'occasion !

Bons entraînements et bon courage à vous tous,

Mme De Rijcke et Mr Van Cuyck