

EPS : Le défi USEP Athlé de Christophe Lemaitre



Voici le lien pour découvrir le défi que propose Christophe Lemaitre :

<https://vimeo.com/214805088>

- Je trace la croix à au moins 1,50 mètre d'un mur ou de tout autre obstacle.
- Je fais 10 essais.
- Les 5 premiers essais je ne me chronomètre pas, j'apprends l'enchaînement.
- Ensuite pour les 5 derniers essais.... Je peux me chronométrer. Si je veux bien sûr !
- Je termine par un petit retour au calme : pendant 5 minutes j'enchaîne 1 minute de marche et 1 minute de course. Puis je m'assois, le dos bien plaqué contre le dossier d'une chaise et je me concentre sur ma respiration. J'inspire de l'air, puis j'expire lentement cet air je fais 3 ou 4 cycles. Et tout au long de la séance je n'oublie pas de boire de l'eau.

Bonus :

Je recherche des informations sur Christophe Lemaitre :

- Quel âge a-t-il ?
- Quelle est sa discipline ?