

3^e ANNEE DU PRIMAIRE

Semaine du 15 juin 2020

Les yeux noirs	1
Annexe 1– Les yeux noirs.....	2
Annexe 2– Les yeux noirs.....	3
Annexe 3– Les yeux noirs.....	4
Tongue twisters!	5
Annexe – Tongue twisters!	6
Des carrés Rice Krispies.....	10
Annexe 1 – Solutionnaire.....	12
Le ciel va-t-il nous tomber sur la tête ?	13
Annexe 1 – Les types de nuages	14
Annexe 2 – Suite Les types de nuages.....	15
Annexe 3 – Solutions les types de nuages.....	16
Coucher de soleil	22
Annexe 1 – Préparation pour le coucher de soleil	23
Annexe 2 – Exemples de coucher de soleil.....	24
Annexe 3 – Lexique du vocabulaires plastique	25
Un tour de Montréal	26
Annexe – Un tour de Montréal	27
Éducation physique avec Valérie :).	19

Les yeux noirs

Consigne à l'élève

La veille de son anniversaire, Mathieu un jeune garçon curieux cherchera des indices tel un détective pour trouver son cadeau. Ses quatre sens seront mis à contribution.

- Écoute le court métrage en cliquant sur le lien ci-dessous
- À partir de la feuille «Schéma de récit», réponds aux questions pour identifier les étapes importantes de l'histoire.
- Compare tes réponses au corrigé.
- Activité : Je m'amuse en braille

Matériel requis

- Lien web : https://www.onf.ca/film/yeux_noirs/
- Feuille et crayon

Information aux parents

À propos de l'activité

Votre enfant s'exercera à :

- Comprendre un récit.
- Identifier les éléments importants d'une histoire
- Écrire des mots en braille.

Vous pourriez :

- Poser des questions au sujet des 5 sens. (ex : Comment Mathieu peut voir avec ses mains ? Pourquoi marche-t-il avec une canne ?)
- Les yeux fermés ou bandés : faire découvrir un objet ou un endroit à l'aide des autres sens ; marcher avec une «canne» ; prendre un repas...

Crédits : Activité proposée par les Services éducatifs, Commission scolaire du Fer

Annexe 1 – Les yeux noirs



https://www.onf.ca/film/yeux_noirs/

Complète de schéma de récit «Les yeux noirs»

2^e cycle



Étapes du récit	Inscrire seulement des mots-clés ou des courtes phrases.
Début 1. Quels sont les personnages de <u>l'histoire</u> ? 2. Où se passe l'histoire ? 3. À quel moment se passe l'histoire ? 4. Qu'est-ce qui se passe au début de <u>l'histoire</u> ?	
Milieu 1. Quel est le problème du personnage principal ? 2. Quelles sont tentatives réalisées pour <u>atteindre</u> son but ? Et indices donnés <u>par</u> le père.	
Fin Comment l'histoire se termine ?	

Annexe 2 – Les yeux noirs



https://www.onf.ca/film/yeux_noirs/

Complète de schéma de récit «Les yeux noirs»

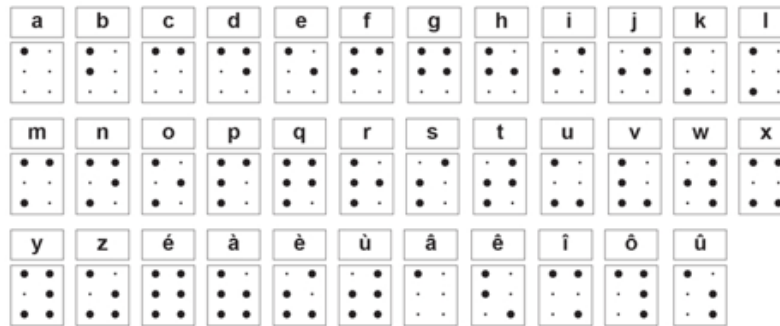
2^e cycle



Étapes du récit	Inscrire seulement des mots-clés ou des courtes phrases.
Début 1. Quels sont les personnages de <u>l'histoire</u> ? 2. Où se passe l'histoire ? 3. À quel moment se passe l'histoire ? 4. Qu'est-ce qui se passe au début de <u>l'histoire</u> ?	1. Mathieu, ses parents 2. maison ou dans sa chambre (lit) 3. la veille de la fête, le vendredi matin, 7h03 4. Mathieu a mal dormi, car il se questionne sur son cadeau de fête.
Milieu 1. Quel est le problème du personnage principal ? 2. Quelles sont tentatives réalisées pour <u>atteindre</u> son but ? Et indices donnés <u>par</u> le père.	1. Les parents de Mathieu ne veulent pas lui dire quel est son cadeau. 2. - Il demande des indices en échange d'un secret. Indice : quelque chose qu'il veut depuis longtemps. - Il montre un chemin « secret » à son père pour aller à l'école. Indice : quelque chose de doux. - Le soir, il fouille la maison et demande un dernier indice. Indice : quelque chose de chaud.
Fin Comment l'histoire se termine ?	Le matin de sa fête, il croit avoir trouvé son cadeau : un animal de compagnie. Ses parents l'amènent à la campagne pour qu'il choisisse son chiot. Il est content ! C'est le plus beau !

Annexe 3 – Les yeux noirs

AMUSE-TOI EN BRAILLE !



<http://www.pontdesecrivains.com/braille/1/Alphabet/Alphabet%20en%20braille/Alphabet%20en%20braille.html>

Dans les cases du haut, écris les lettres en braille, dans le rectangle écrit le mot.

1. Écris ton prénom.

2. Écris un trait de caractère de Mathieu.

3. Écris une caractéristique physique du cadeau.

4. Combien de sens Mathieu peut-il utiliser pour explorer son environnement ?

Réponses : 1. ton prénom 2. enfleux ou détective 3. doux ou chaud 4. quatre

Services éducatifs, CS du Fer, 2020

Tongue twisters!

Consignes à l'élève

Time to twist your tongues with tongue twisters! C'est le temps des virelangues en anglais, un défi à la fois pour la prononciation et un peu l'intelligence... car il faut bien les comprendre, ces virelangues!

- En parlant d'intelligence, commence par visionner le court documentaire [Incredibly clever creatures](#) de Nat Geo Kids. Es-tu surpris de l'intelligence que peuvent démontrer ces surprenantes créatures? Mémorise leurs noms en anglais, car ils te seront utiles pour la suite! Sens-toi libre, aussi, d'explorer le restant des épisodes de la série Awsome-8!
- Passons maintenant aux choses sérieuses: clique sur le lien vers le jeu de Starfalls [Tongue twisters!](#). Trois étapes à suivre pour réussir l'exercice:
 - (1) écouter chaque virelangue en cliquant sur l'oreille;
 - (2) répéter au complet cinq fois... et de plus en plus vite!
 - (3) Réciter par cœur sans regarder... et avec la bonne prononciation!
- Puis, parlons-en des "tongue twisters"! Rendez-vous pour l'activité en annexe où pas moins de huit nouvelles virelangues t'attendent... Certainement, tu sauras reconnaître au moins quelques mots dans les phrases.
- Pour aller plus loin, tu peux t'amuser à réciter ces phrases à ton enseignant(e) ou à des membres de ta famille, voire même à en inventer toi-même!

Matériel requis

- Un ordinateur ou une tablette pour avoir accès:
 - Au court documentaire [Incredibly clever creatures](#);
 - Au jeu de Starfalls [Tongue twisters!](#) Le reste de phrases à réciter se trouvent en annexe!

Information aux parents

À propos de l'activité

Votre enfant s'exercera à :

- Visionner un court documentaire de Nat Geo Kids;
- Écouter et réciter des virelangues en anglais;
- Lire et prononcer plus de virelangues en anglais, voire même en inventer!

Vous pourriez :

- Prendre connaissance du documentaire [Incredibly clever creatures](#) que votre enfant a à écouter;
- Découvrir avec lui les virelangues proposées par le jeu [Tongue twisters!](#)
- Le guider dans la lecture, la compréhension et la prononciation des virelangues en annexe!

Annexe – Tongue twisters!

Repeat each of the following eight sentences five times, each time a bit faster! Répète chacune des phrases suivantes cinq fois et un peu plus rapidement chaque fois! Es-tu en mesure de reconnaître certains des mots dans les phrases?

Oliver had an operation in October, and Oscar gave him an **octopus**.

Charlie the **chimpanzee** eats chips and cheese and chats to a chicken eating chocolate.

My aunt Ann fans **ants**.

A roving **raven** on the roofing, raving.

Paula perched her **parrot** on the pretty plastic plant.

Silly **squirrels** scattered seeds.

Pete's pa pete poked to the pea patch to pick a peck of peas for the poor pink **pig** in the pine hole **pig**-pen.

Diving **dolphin** dives so deep.

Si tu souhaites créer tes propres virelangues, il suffit de choisir un mot et d'en trouver plains d'autres avec une sonorité similaire. Voici quelques idées de mots pour commencer tes "tongue-twisters":

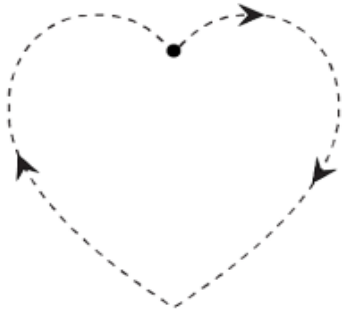
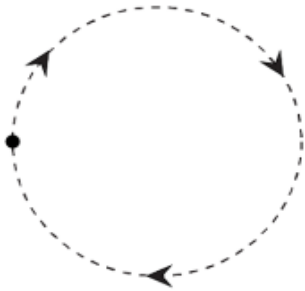
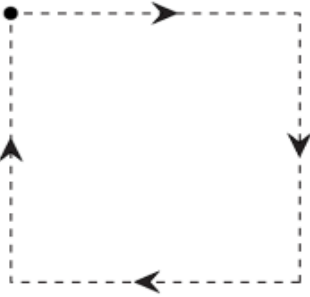
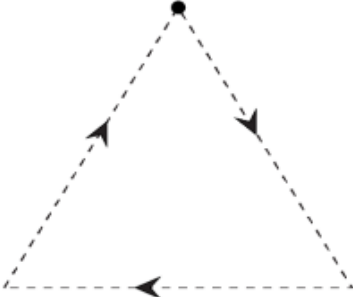
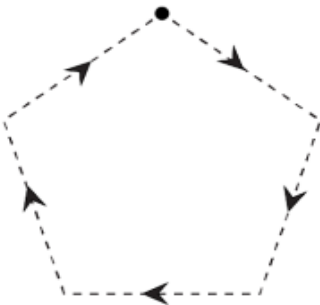
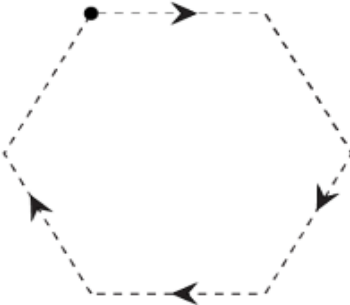
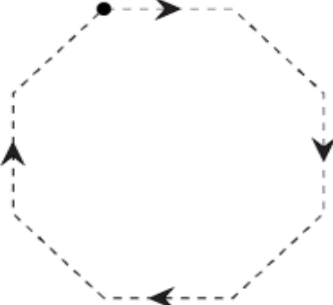
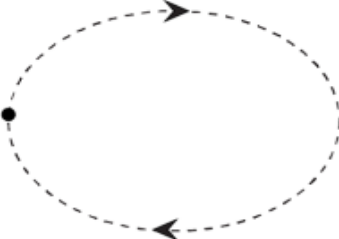
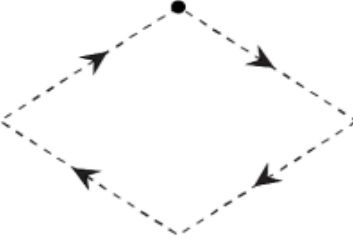
Colonel Penguin Sixth Ladybug Anemone rural beagel tricky

Hello my little friend

Voici une feuille d'activité qui va t'aider à revoir le nom des formes et comment les tracer. J'aimerais que tu écrives le nom de la forme à l'intérieur de celle-ci. Par la suite, si tu en as envie, tu pourrais faire comme avec le personnage de jeu vidéo que nous avons fait et choisir différentes **shapes** pour les **yeux** / **eyes**, **nez** / **nose**, **bouche** / **mouth**, **oreilles** / **ears**.

Voici la liste :

triangle	rectangle	heart	square	oval
circle	pentagone	octagon	hexagone	rhombus

Shapes		
		
		
		

Have yourself a wonderful week !

Miss Julie 

Des carrés Rice Krispies

Consignes à l'élève

- Est-ce qu'il y a assez d'ingrédients pour faire une demi-recette ?
- Trouve si c'est Mathilde ou Maélie qui a raison.
- Calcule la quantité d'ingrédients nécessaires pour la fête de fin d'année.
- Maélie se rend chez sa tante Valérie pour jouer avec sa cousine Mathilde. Valérie la mère de Mathilde, leur propose de faire des carrés à la guimauve. Voici les ingrédients :
 - 6 tasses de céréales et 40 guimauves.
 - Maélie mesure les céréales pendant que Mathilde fait fondre les guimauves.
 - La recette donne 24 carrés.
 - Valérie constate qu'il reste encore 4 tasses de céréales dans la boîte.
 - "Peut-être que nous pouvons faire une demi-recette ?" dit Valérie.
 - Mathilde croit que c'est possible. Alors que Maélie ne partage pas son opinion, car il ne reste que 15 guimauves.

En dégustant les carrés, Mathilde pense à la fête de fin d'année qui aura lieu à l'école. Elle aimerait apporter ces friandises aux amis de sa classe qui sont 24. "Si on en faisait pour que chacun mange 3 carrés", dit Mathilde à sa mère. Aide-la à trouver combien d'ingrédients il faudra pour faire la recette.

Matériel requis

- Aucun

Information aux parents

À propos de l'activité

Votre enfant s'exercera à :

- Visualiser et comprendre le concept $\frac{1}{2}$.
- Additionner ou multiplier en fonction de son raisonnement mathématique.
- Comprendre ce que veut dire tripler une recette.

Vous pourriez :

- Lui demander de doubler une recette ou de la réduire de moitié.

Annexe 1 – Solutionnaire

Vérifions pour la quantité de céréales

Plusieurs démarches sont possibles pour trouver le nombre de tasses de céréales.

Certains enfants vont dessiner 6 tasses et vont les séparer en deux.

D'autres savent que la moitié de 6 = 3 tasses

.

Comme il reste 4 tasses, il y a assez de céréales.

Vérifions pour la quantité de guimauves.

$15 + 15 = 30$ donc 15 n'est pas la moitié de 40. Nous n'avons pas assez de guimauves.

Certains enfants savent que la moitié de 40 c'est 20. En pensant, que la moitié de 4 c'est 2, il faut juste ajouter des zéros aux deux nombres.

Réponse : Nous manquons de guimauves pour faire la moitié de la recette. C'est Maélie qui a raison.

Pour la fête de fin d'année, une recette donne un rendement de 24 carrés. Mathilde veut que chaque élève de sa classe reçoive 3 morceaux. Il faut tripler la recette.

Réponse : 6 tasses $\times 3 = 12$ tasses de céréales et 40×3 ou $40 + 40 + 40 = 120$ guimauves.

Le ciel va-t-il nous tomber sur la tête ?

Consigne à l'élève

- Consulte l'annexe « Les types de nuages » afin de faire des liens entre les conditions météorologiques et les types de nuages présents dans le ciel.
- Réponds aux questions demandées dans l'annexe en lien avec les types de nuages et le cycle de l'eau.

Matériel requis

- Aucun

Information aux parents

À propos de l'activité

Votre enfant s'exercera à :

- Faire des liens entre les conditions météorologiques et types de nuages présents dans le ciel.
- Reconnaître les systèmes météorologiques en lien avec le climat

Vous pourriez :

- Lui faire nommer les types nuages présents dans le ciel.
- Lui faire prédire les conditions météorologiques selon les nuages présents dans le ciel.

Crédits : Activité proposée par (nom de l'enseignant/école/commission scolaire) – facultatif

Annexe 1 – Les types de nuages

Les nuages sont composés majoritairement de vapeur d'eau. En tout temps et davantage lorsqu'il fait chaud, l'eau des lacs, des rivières et des fleuves s'évapore. De minuscules gouttes d'eau montent vers le ciel et s'accumulent pour devenir des nuages.

Donc, une journée qu'il fait très chaud et ensoleillée, il y a une grande quantité de vapeur d'eau, provenant des cours d'eau qui monte vers le ciel (évaporation) et qui se condense en gouttelettes d'eau, formant ainsi des nuages. On appelle ses gros nuages des cumulonimbus. Ils ressemblent à de la barbe à papa, mais ils annoncent, entre autres, de gros orages.

			
Source	Source	Source	Source
Cumulus Nuage blanc éclatant associé au beau temps	Cirrus Sous forme de filaments blancs ces nuages sont composés de cristaux de glace. Associé aux beaux temps	Cumulonimbus Gros nuages très épais souvent en forme d'enclume. Souvent reliés à des orages, fortes averses de pluie ou de grésil.	Stratocumulus Nuages non fibreux, en forme de rouleaux, ne cachant pas complètement le soleil. Apparaît souvent après un refroidissement de température et annonce de faibles précipitations.

Questions :

A) Comment se nomme le type de nuage annonçant du mauvais temps ? _____

B) D'où proviennent ces nuages ?

C) De quoi sont-ils composés ?

Annexe 2 – Suite Les types de nuages

Suite questions

D) Sur l'image suivante, ajoute des flèches rouges pour identifier le chemin des gouttes d'eau avant et après un orage.



Exercices pour aller plus loin :

- <https://www.envolee.com/temp/l-eau-et-son-cycle.pdf>
- <https://www.envolee.com/temp/de-leau-en-mouvement.pdf>

Annexe 3 – Solutions les types de nuages

Solutions questions :

A) Comment se nomme le type de nuage annonçant du mauvais temps ?

Des cumulonimbus

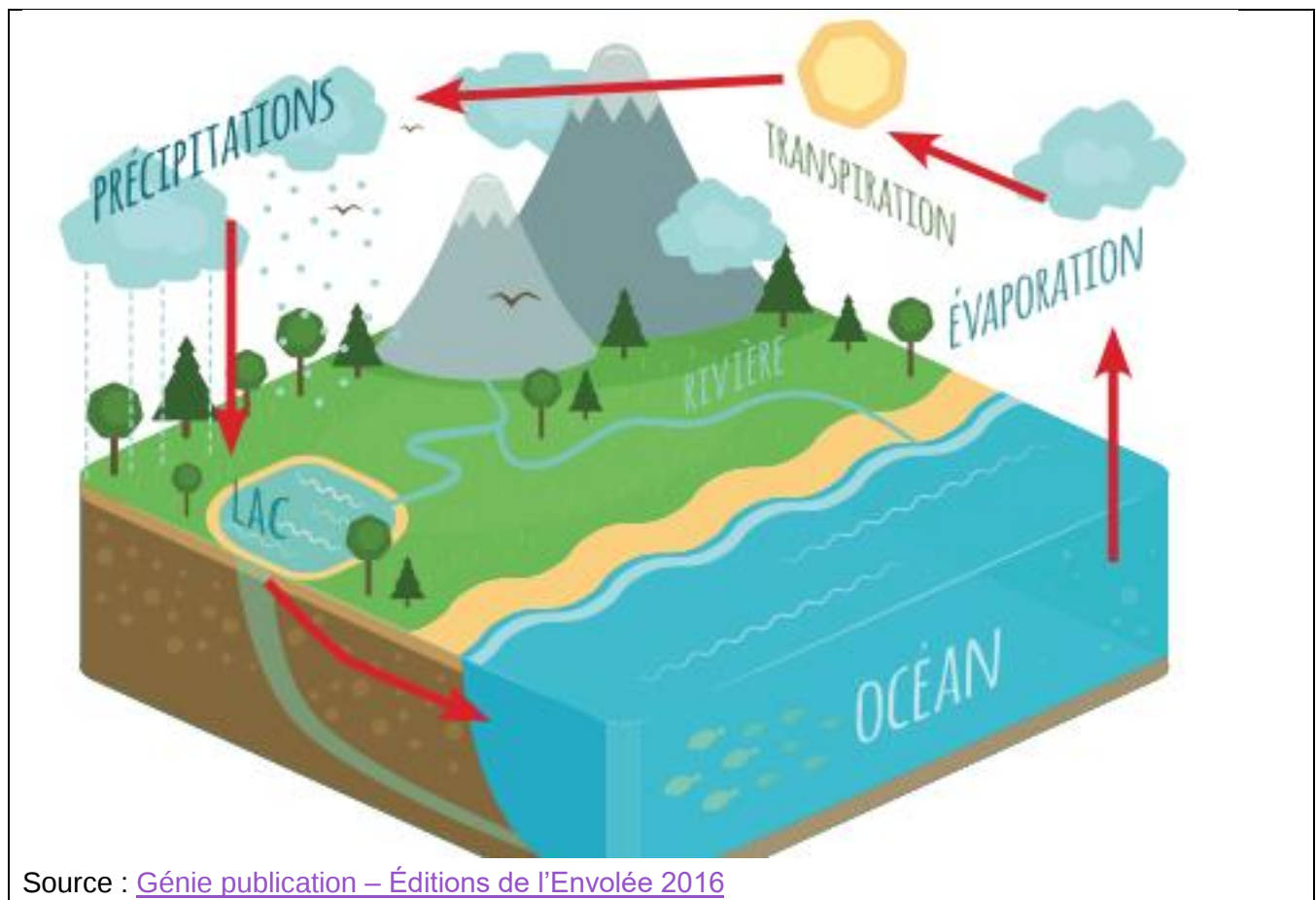
B) D'où proviennent ces nuages ?

Les nuages sont l'accumulation de petites gouttes d'Eau qui se sont évaporées au-dessus des étendues d'eau.

C) De quoi sont-ils composés ?

Ils sont composés de gouttes d'eau provenant des étendues d'eau.

D) Sur l'image suivante, ajoute des flèches rouges pour identifier le chemin des gouttes d'eau avant et après un orage.





Un jeu qui a du rythme !

Cette semaine, je te propose un jeu de création issu des technologies de l'information et de la communication qui se nomme "Incredibox". Il s'agit d'un jeu par navigateur avec lequel tu pourras composer des séquences musicales grâce à des "boucles audio". **ATTENTION**, "Incredibox" est GRATUIT sur l'ordinateur seulement. Si vous utilisez un téléphone ou une tablette, l'application sera payante.



Consignes à l'élève

1. Pour une création réussie, explore tout d'abord les sons et les rythmes proposés.
2. Imagine ta création de la même façon qu'on écrit un récit : c'est-à-dire avec un début, un milieu et une fin.
3. Donne un nom à ta création. Tu peux aussi te trouver un nom chouette de "DJ".
4. Ensuite, partage ta création avec ta famille et/ou tes amis.

Bonification musique

Pour créer un morceau, tu auras simplement à glisser sur les clones de “Incredible Polo” différents éléments pour ajouter des couches de sons de différentes natures (**bases de percussions, effets, mélodies, chœurs, voix, etc.**). Ensuite, tu pourras utiliser les différents contrôles pour générer de nouvelles variantes.



Avant de commencer tes créations, je t'invite à regarder le tutoriel suivant, réalisé par Catherine Tardif, une enseignante de musique. Il t'aidera à utiliser “Incredibox”.

(Appuie sur la touche Ctrl et clique sur le lien en même temps) :

https://www.youtube.com/watch?v=6SZWBj-PoXI&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3RZCKrca3r0ButNil_eqbnAkBDxZsB_2hAgRWAYglGab2F10V3byTEufs

Rappelle-toi que créer est avant tout un processus. C'est essayer, c'est modifier et s'ajuster. C'est choisir des sons qui s'agencent mieux que d'autres, c'est découvrir librement. Il n'y a donc pas de bonne ou de mauvaise façon de créer. Laisse aller ton imagination et ton sens inné de la musique.

Tu es maintenant prêt(e) à commencer ton exploration ! **Appuie sur la touche Ctrl et clique sur le lien en même temps pour accéder directement au site Web.**

<https://www.incredibox.com/>

Bonification musique

Matériel requis

- Un ordinateur et ta créativité 😊

Information aux parents

À propos de l'activité

Votre enfant s'exercera à :

- Explorer un jeu par navigateur;
- À utiliser sa créativité et son sens inné de la musique pour créer des séquences musicales en agençant des « boucles audio ».

Vous pourriez :

- Visionner avec votre enfant le tutoriel de Catherine Tardif pour l'aider à comprendre comment utiliser le site web « Incredibox »;
- Écouter les créations de votre enfant et discuter avec lui de son expérience de création.

Bonification musique

Bonjour chers élèves,

Comme les dernières semaines ont passé rapidement. Déjà la dernière trousse de musique avant la fin de l'année scolaire. J'espère que tu as eu du plaisir à créer de la musique avec la collaboration du musicien "Incredible Polo".

Maintenant, je t'invite à explorer un autre site Web. Avec celui-ci, tu pourras créer des mélodies.

(Appuie sur la touche Ctrl et clique sur le lien en même temps) :

<https://musiclab.chromeexperiments.com/Song-Maker/>

Avant de te dire au revoir, je te partage un site sur lequel tu pourras découvrir les musiques du globe en sélectionnant un pays et une décennie, et ce GRATUITEMENT.

(Appuie sur la touche Ctrl et clique sur le lien en même temps) :

<https://radiooooo.com/>



Bonification musique

Le moment est venu pour moi de te souhaiter un bel été. Profite des vacances pour bouger, pour voir ta famille et tes amis, pour écouter de la musique, jouer de la musique, danser et chanter ! Au plaisir !

Mme Andréane 



Coucher de soleil

Consigne à l'élève

As-tu déjà regardé un coucher de soleil? Te souviens-tu des couleurs présentes? Si tu as la chance d'en voir un, remarque bien les couleurs. Si ce n'est pas possible d'observer le coucher de soleil, il y a quelques photos en annexes pour t'aider à faire l'activité. Tu devras créer un coucher de soleil à partir de techniques de dessin. Au premier plan, tu devras dessiner à l'aide d'une couleur sombre, des éléments présents dans ton dessin (édifices, personnes, arbres ou autres). Au deuxième plan, tu feras ton coucher de soleil. Pour t'aider à préparer ton œuvre, tu peux compléter la fiche 'Préparation pour un coucher de soleil'. Si tu n'es pas certain de comprendre les termes utilisés, tu peux te référer au lexique.

Matériel requis

Utilise le matériel que tu as à la maison :

- Feuille blanche;
- Crayon de plomb (pour dessiner les éléments au premier plan);
- Crayons de couleur (pour effectuer ton coucher de soleil);
- Marqueurs de couleurs;
- Pastels secs ou gras;
- Peinture (pinceaux).

Information aux parents

À propos de l'activité

Votre enfant s'exercera à :

- Réaliser une œuvre plastique personnelle
- Faire un croquis de son idée
- Mettre les éléments en perspective
- Utiliser du langage plastique (lignes, couleurs, perspective...)
- Utiliser le lexique pour la compréhension du vocabulaire plastique

Vous pourriez :

- Observer un coucher de soleil avec votre enfant et lui faire observer les couleurs présentes;
- Essayer de trouver des œuvres ayant comme thème le coucher de soleil;
- Visiter un musée virtuel.

Crédits : Joannie Vézina, enseignante à la Commission scolaire de la Côte-du-Sud.

Annexe 1 – Préparation pour le coucher de soleil

Technique choisie
Couleurs choisies
Éléments présents au premier plan
Éléments présents au deuxième plan

Annexe 2 – Exemples de coucher de soleil



*Images libres de droit: flickr.com

Annexe 3 – Lexique du vocabulaires plastique

Technique : C'est ce qui est utilisé pour créer l'œuvre (dessin, peinture, gravure, sculpture...).

Premier plan : C'est ce qui se trouve le plus près de tes yeux. Comme l'image est proche, il est normal que les éléments soient plus gros.

Deuxième plan : C'est ce qui se trouve derrière le premier plan. C'est plus loin que les éléments du premier plan, ce sera plus petit et avec moins de détails.

Un tour de Montréal

Consigne à l'élève

- Évade-toi dans la métropole qu'est Montréal et découvre comment la religion a laissé ses traces un peu partout dans la ville.
 - D'abord, rends-toi sur la présentation [Montréal, la ville aux cent clochers](#). Assure-toi d'ouvrir le lien dans le moteur de recherche Chrome ou de [télécharger](#) l'application Google Earth sur ton appareil.
 - Une fois dans la présentation, appuie sur « Lire » et utilise les flèches en bas à gauche pour passer d'une image à l'autre. Prends bien le temps de lire les informations qui accompagnent les images.
 - Après la présentation, complète la fiche d'accompagnement qui se trouve à la page suivante.

Matériel requis

- La présentation [Montréal, la ville aux cent clochers](#) ;
- La fiche d'accompagnement qui se trouve à la page suivante.

Information aux parents

À propos de l'activité

Votre enfant s'exercera à :

- Nommer des éléments du patrimoine religieux présents dans l'environnement ;
- Nommer des œuvres communautaires ou culturelles influencées par le religieux ;
- Associer des expressions du religieux à leur tradition religieuse.

Vous pourriez :

- Vous assurer que la présentation « Montréal, la ville aux cent clochers » fonctionne sur l'appareil de votre enfant.
- Vérifier la compréhension de votre enfant des informations données dans la présentation.
- Discuter avec votre enfant des expressions du religieux présents dans votre municipalité ou près de chez vous.

Crédits : Activité proposée par Alexina Trépanier, bachelière de l'Université Laval

Annexe – Un tour de Montréal

Fiche d'accompagnement

1. Dans la présentation, on nomme trois lieux de culte présents à Montréal. Quels sont-ils et à quelle religion peut-on les associer ?

Lieu de culte	Religion
1.	
2.	
3.	

2. Mis à part les lieux de culte, nomme trois autres éléments de l'environnement qui peuvent faire référence à la religion :

3. Réfléchis et trouve trois éléments qui témoignent du patrimoine religieux dans ta municipalité ou près de chez toi. Nomme-les et décris-les dans le tableau suivant. Si tu habites à Montréal, trouve des éléments différents de ceux de la présentation.

Élément	Description

Pour aller plus loin...

Utilise Google Earth pour créer ton propre tour de ta municipalité ! Des tutoriels sont disponibles à même l'application. Amuse-toi et partage ton travail avec tes amis !

ENTRAÎNEMENT - MAÎTRE POKÉMON!

Consignes à l'élève

- Effectue les exercices indiqués les uns après les autres sans prendre de pause (dans la mesure du possible). Selon tes capacités, effectue cette série d'exercices 3, 5 ou 7 fois. Tu peux prendre une pause de 2 minutes entre chaque série. Profites-en pour boire de l'eau !
- Essaie de faire 2 à 3 fois cet entraînement cette semaine. Il est préférable de laisser une journée de repos entre chaque entraînement.
- Tu pourras remarquer que les noms d'exercices sont écrits en anglais. Comme les termes anglophones sont souvent utilisés dans le domaine de l'entraînement, nous avons décidé de laisser la version originale anglophone. Voici toutefois quelques mots-clés qui pourront t'aider à bien comprendre:
 - Arm: bras
 - Jump knee tucks : Saut genoux pliés
 - Level : Niveau
 - Lunge: Fente
 - Leg: Jambe
 - High: Haut
 - Knees : genoux
 - Plank rolls: Planche roulée
 - Rest between sets: Temps de repos entre les séries
 - Sets: nombre de séries
 - Punches: Coups de poings

Information aux parents

À propos de l'activité

Votre enfant s'exercera à ;

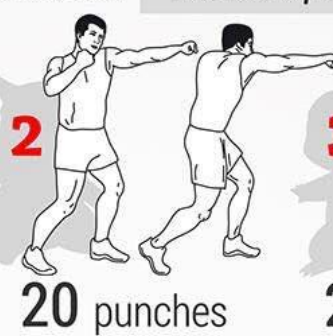
- Effectuer différents exercices physiques l'amenant à augmenter son rythme cardiaque. Il pourra donc améliorer ses capacités cardiovasculaires. Il pourra aussi améliorer ses capacités musculaires.
- Apprendra les différents termes anglophones reliés à l'entraînement.

Vous pourriez :

- L'aider à effectuer les mouvements correctement et vérifiant que sa position reflète bien ce qui est demandé.
- Calculer le temps de pause entre les séries.

POKÉMON MASTER

NEIL AREY WORKOUT neilarey.com



level I 3 sets level II 5 sets level III 7 sets rest between sets up to 2 minutes