

# **SEMAINE 4**

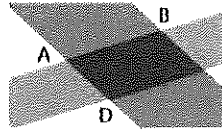
# **4<sup>e</sup>**

Nom : ..... Prénom : .....  
4<sup>ème</sup> PARALLELOGRAMMES P3S2

Je retiens :

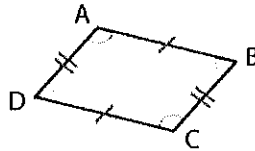
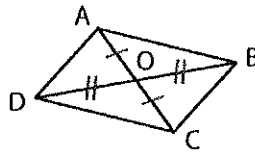
Définition : Un parallélogramme est un quadrilatère dont les côtés sont deux à deux parallèles.

- Les droites (AB) et (DC) sont parallèles.
  - Les droites (AD) et (BC) sont parallèles.
- Le quadrilatère ABCD est un parallélogramme.

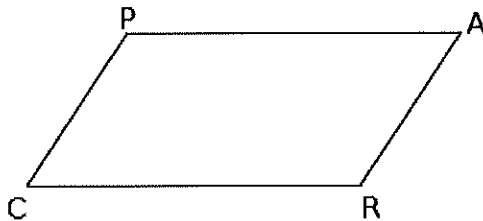


Propriétés :

- Les diagonales d'un parallélogramme se coupent en leur milieu.
- Le point d'intersection des diagonales est le centre de symétrie du parallélogramme.
- Les côtés opposés d'un parallélogramme sont de même longueur.
- Les angles opposés d'un parallélogramme ont même mesure.



Vocabulaire



a. Parmi les noms proposés pour le parallélogramme ci-dessus, entoure ceux qui sont corrects.

PRCA ARCP CRAP RCAP ACPR AF

b. Quelles sont ses diagonales ?

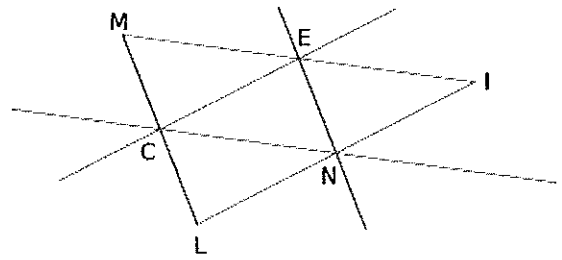
c. Quel est le côté opposé à [PA] ?

d. Quels sont les côtés consécutifs à [PC] ?

e. Quel est l'angle opposé à  $\widehat{PCR}$  ?

f. Quels sont les angles consécutifs à  $\widehat{PAR}$  ?

2 Dans la figure ci-dessous, les droites d'une même couleur sont parallèles. Nomme tous les parallélogrammes de cette figure.



Premiers pas

a. Complète les propriétés.

Si un quadrilatère est un parallélogramme, alors...

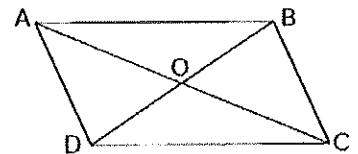
① ses côtés opposés .....

② ses angles opposés .....

③ ses angles consécutifs .....

④ ses diagonales .....

b. Complète le tableau ci-dessous, sachant que ABCD est un parallélogramme. Dans la dernière colonne, tu donneras le numéro de la propriété du a qui te permet d'affirmer ta réponse.



Quels sont...	Réponse	Propriété
les angles de même mesure ?	.....	.....
les côtés de même longueur ?	.....	.....
les longueurs égales sur les diagonales ?	.....	.....
les angles supplémentaires ?	.....	.....



Nom prénom .....

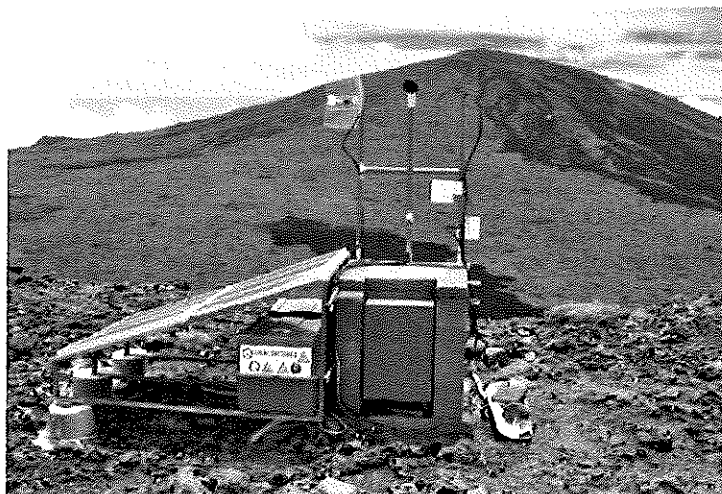
# 1 Des volcans sous surveillance

- Les volcans situés près de zones habitées sont étroitement surveillés par les scientifiques, travaillant dans des observatoires volcanologiques.
- Plusieurs paramètres sont mesurés afin de connaître l'état général du volcan (→ doc. d).
- Régulièrement, des bilans sont publiés par les observatoires: ils regroupent les mesures réalisées et leur analyse, pour évaluer le risque sur une échelle des risques (→ doc e).

## a Des volcans sous surveillance.



## c Des prélèvements de gaz ou de lave sont régulièrement analysés: leur aspect et leur composition changent avant une éruption.



## b Un instrument de mesure pour surveiller les déformations du piton de la Fournaise.

Paramètre	Instrument de mesure	Phénomènes observés avant une éruption
Inclinaison des pentes du volcan	Inclinomètre	Le volcan gonfle
Vibrations du sol (séismes)	Sismomètre	Le nombre et la puissance des séismes augmentent quand le magma monte
Mouvements sur les pentes du volcan	Balises GPS	Les mouvements du sol augmentent
Présence de gaz	Caméra à ultra-violets	La quantité et la nature des gaz émis par le volcan changent
Température de surface du volcan	Caméra thermique	La température de surface augmente

## d Les différents paramètres à surveiller pour prévoir une éruption.

Activité observée	Minimale	Augmentation	Forte augmentation	Maximale
Changements observés	Volcans toujours calmes, paramètres normaux	Augmentation de l'activité, quelques paramètres changent	Activité anormale, de nombreux paramètres changent	Éruption imminente, activité sismique très forte
Délais possibles	Siècles, années	Années, mois	Mois, semaines	Imminente, en cours
Niveau d'alerte	Vert = pas d'alerte	Jaune = vigilance	Orange = pré-alerte	Rouge = alerte

## e La définition des niveaux d'activité de la Soufrière (Guadeloupe).

### Questions :

- 1) Lister les phénomènes que l'on peut observer avant une éruption .
- 2) Expliquer pourquoi certains volcans ne sont pas surveillés par les scientifiques ?

.....

.....

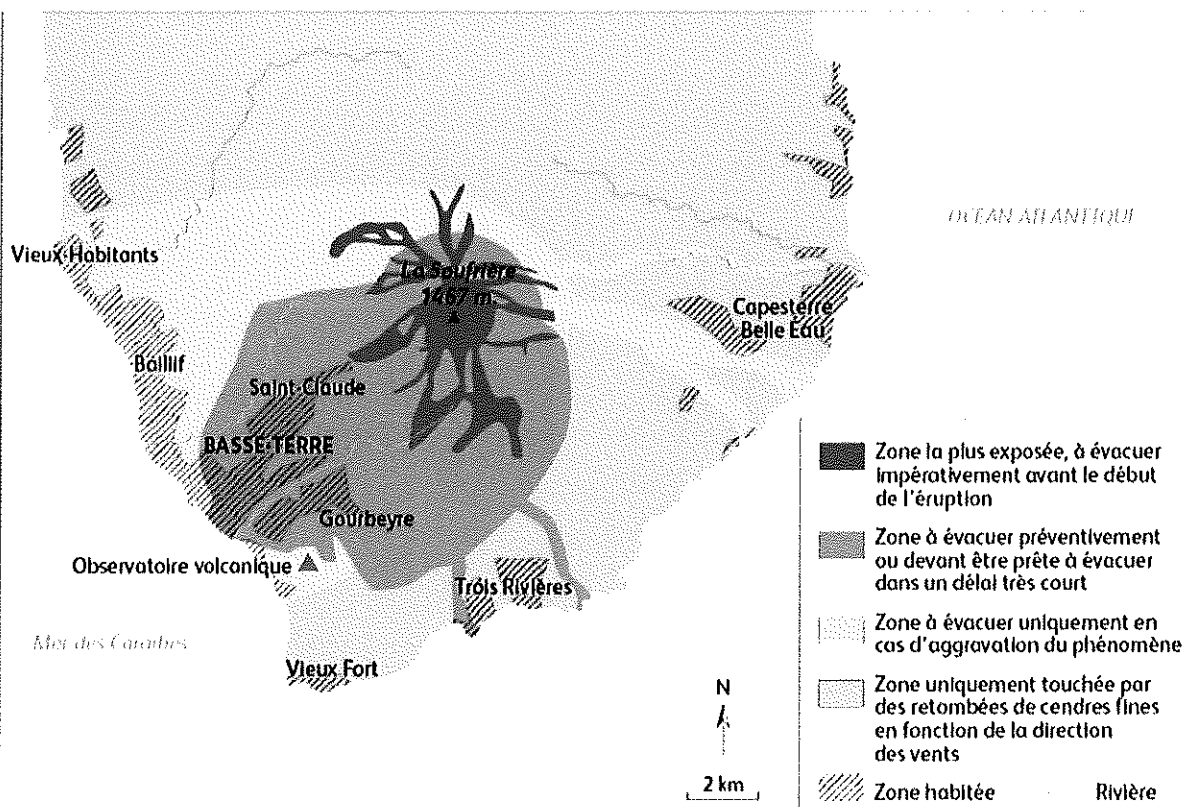
.....

.....

.....

.....

## 2 Limiter les risques



**f** La carte de l'aléa volcanique en Guadeloupe.

- Lors de la dernière période éruptive de la Soufrière, en 1976, la Préfecture a fait déplacer plus de 70000 personnes par mesure de prévention.
- À partir des bilans publiés par l'observatoire volcanologique (→ doc e), le Préfet évalue le risque et décide si besoin de déclencher le plan ORSEC (organisation de la réponse de sécurité civile).
- Les exercices d'évacuation pratiqués régulièrement par les populations permettent d'atténuer le risque.

**g** La prévention du risque volcanique.



**h** Un extrait de document d'information pour la population.

### Question :

1) Lister les mesures prises pour protéger les populations lors d'une éruption volcanique.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(4<sup>e</sup>)

Semaine 4

Nom :	Compréhension de texte et questions <i>La Parure</i> de Maupassant		Français		
Prénom :	Entraînement (noté)		Date :		
Classe :					
Compétences		MI	MF	MS	TBM
Contrôler sa compréhension (répondre aux questions)					
Rédiger un écrit (un paragraphe sur la description)					
Comprendre le fonctionnement de la langue (les erreurs d'orthographe, etc.)					

Textes LA1 et LA2 (voir les textes sur *la Parure* de Maupassant)

**QUESTIONS :** Pour répondre aux questions, reprenez les mots clés de la question et justifiez votre réponse.

1) La vie que mène Mathilde Loisel correspond-elle à celle de ses rêves ?

.....

.....

.....

.....

2) Quel temps de l'indicatif est majoritairement utilisé pour présenter l'héroïne ? Quelle en est la valeur ?

.....

.....

.....

.....

3) A quel moment est introduit le dialogue ? Quel est l'effet produit par son emploi ?

.....

.....

.....

.....

4) Citez des éléments qui ancrent l'histoire dans la réalité : milieu professionnel, lieux, indication de date, etc.

.....

.....

.....

.....

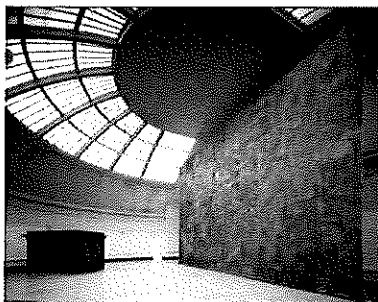
- Insistez sur la richesse des matériaux et le raffinement (noms, adjectifs)
- Utilisez une énumération (une suite de mots séparés par une virgule)

Selon ton dessin de la demande 1 :

Quelles solutions avez-vous proposées dans vos travaux pour montrer le temps (l'idée du temps) ?

Coche-la ou les solutions trouvées par toi :

- Fragmenter l'image	
- Faire plusieurs dessins	
- Répéter le même dessin qui évolue	
- Faire des dessins dans des vignettes (BD)	
- Montrer la mesure du temps (horloges, cadrans solaires,)	
- Réaliser un travail minutieux qui montre le temps passé dessus	
- Vieillir un travail pour mettre en évidence son ancienneté	



### Histoire des arts

JAN FABRE, Les années de l'heure bleue, Exposition au Musée d'Art Moderne de Saint Etienne, 2012 stylo Bic

La patience est le maître mot pour une œuvre monumentale où le spectateur est invité à une expérience sensorielle qui rappelle la lumière du matin.

**Demande 2 :** Trouvez plusieurs solutions pour donner à voir une histoire qui n'a ni début ni fin.

Matériel : outils de la trousse, feuille A4

Temps : 15 minutes





En quoi vos histoires ne montrent-elles ni début ni fin ?

.....

.....

**LA DEMANDE 1 - EXPÉRIMENTATION :**

Trouvez plusieurs solutions pour montrer, *suggérer*, le passage du temps sur la nature morte.

**CONTRAINTES :**

Tu devras intervenir directement sur l'image. ↓

**MATERIEL :** crayon de papier, crayon de couleur, pastel, feutres, stylo-bille, magazine.

**OBJECTIF :** Montrer le passage du temps dans une production plastique.



Quelles solutions avez-vous proposées dans vos travaux pour montrer le temps (l'idée du temps) ?

.....

.....

**COMPETENCES**

Je sais choisir les techniques appropriées pour obtenir les bons effets visuels.

Je sais trouver des solutions pour répondre à un problème donné.

Je sais m'exprimer sur ma réalisation et celle d'une œuvre

(4<sup>e</sup>)

Semaine 4

Apellido: ..... Nombre: ..... Clase: cuarto

Hoy es .....

1

♦ Observa la siguiente **conjugación**:**Forma del presente de indicativo regular**

Pronombres sujeto	CANT-AR	BEB-ER	VIV-IR
yo	cant-o	beb-o	viv-o
tú	cant-as	beb-es	viv-es
él / ella / usted	cant-a	beb-e	viv-e
nosotros / nosotras	cant-amos	beb-emos	viv-imos
vosotros / vosotras	cant-áis	beb-éis	viv-ís
ellos / ellas / ustedes	cant-an	beb-en	viv-en

♦ Conjuga los **verbos regulares** entre parentesis en **presente de indicativo**.

- Hoy Luis y María (comer) ..... con nosotros.
- ¿Desde cuándo (cantar, *tú*) ..... en el coro ?
- (Sacudir, *yo*) ..... el mantel.
- (Patinar, *nosotros*) ..... en el parque.
- Ramiro y tú (toser) ..... continuamente.
- Todos vosotros (escribir) ..... un mensaje para una persona famosa.

2

♦ Algunos verbos irregulares :

A) Completa la **conjugación** de los verbos siguientes :

SER	ESTAR	TENER	HACER
soy	.....	tengo	.....
.....	estás	.....	.....
.....	.....	.....	hace
somos	.....	.....	.....
.....	estáis	.....	.....
.....	.....	tienen	.....
COGER	QUERER	PEDIR	IR
(prendre)	(aimer, vouloir)	(demander)	(aller)
.....	quiero	.....	.....
coges	.....	.....	.....
.....	.....	pide	.....
.....	queremos	.....	.....
.....	.....	pedís	.....
cogen	.....	.....	van

**B) Completa** las frases conjugando los verbos entre paréntesis en **presente de Indicativo**.

1. -¿De dónde (ser) ..... ustedes ?  
-Yo (ser) ..... peruano y mi esposa (ser) ..... chilena. (Tener, *nosotros*)  
..... dos hijos que (tener) ..... la doble nacionalidad.
2. Todavía (estar, *yo*) ..... en la oficina. (Tener, *yo*) ..... mucho trabajo.
3. -Álvaro, ¿(Querer) ..... un café?  
-Sí, gracias. ¿Lo (pedir) ..... tú ?
4. La profesora (estar) ..... muy contenta porque siempre (hacer, *nosotros*)  
..... los deberes.
5. -Nieves, ¿(Hacer) ..... deporte ? (Estar) ..... en forma.  
-¡Qué va ! No (hacer) ..... nada de ejercicio.
6. -Cuando (ir, *vosotros*) ..... de viaje, ¿(Hacer) ..... la maleta el día antes ?  
-Yo, no. Yo la (hacer) ..... en último momento.
7. ¿Un estanco ? Sí, mira, (coger, *tú*) ..... la primera a la derecha y después del banco (estar) ..... el estanco.
8. ¿(Tener, *tú*) ..... prisa ? ¿(Pedir, *nosotros*) ..... la cuenta ?
9. -¿Cómo (ir, *tú*) ..... al trabajo ?  
-Normalmente, (coger, *yo*) ..... el tren.
10. Para ir al centro siempre (ir, *yo*) ..... en transporte público. (Ser) ..... una persona comprometida con el medio ambiente.

**C) Completa** las frases conjugando uno de estos verbos en **presente de indicativo** : « querer », « coger », « pedir », « hacer », « tener », « estar », « ir », « ser ».

1. Nosotros ..... en casa de Marcos.
2. Cuando Maribel desayuna en el bar, siempre ..... un café y tostadas.
3. ¿Vosotros ..... los amigos de Clara ?
4. Yo no ..... a la fiesta esta noche. .... cansada.
5. Enrique, ¿..... sed ? ¿..... un poco de agua ?
6. Hoy yo ..... el coche porque hay huelga de transportes.
7. ¿Qué ..... esta noche ? ¿Vienes al cine conmigo ?

**3** **Traduce** las frases siguientes al **francés**.

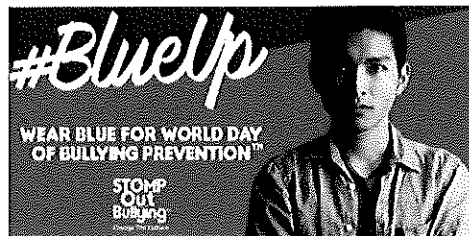
1. « Mi nuevo compañero de clase se llama Manuel. »  
→ .....
2. « Cada miércoles por la tarde, Manuel juega al fútbol. »  
→ .....
3. « Manuel juega al fútbol desde hace cinco años. »  
→ .....
4. « El próximo sábado su equipo participa en un campeonato. »  
→ .....

42

Semaine 4

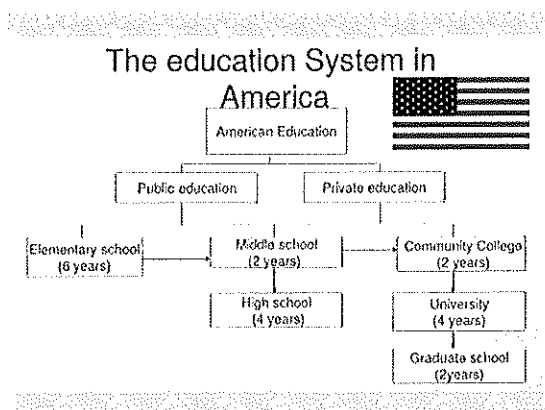
**Last name:** ..... **First name:** ..... **Class:** Year 9  
**Today is** .....

**First Monday of each October:** Blue Shirt Day is the time when we ask everyone to wear a **BLUE SHIRT** and join us for solidarity to stop bullying and cyberbullying on the first Monday of each October.



1 Look at the document below and then answer the two Wh-questions.

1. What type of document is this?  
 ► This document is .....
2. What are 7<sup>th</sup> Graders expected to do ?  
 (Que doivent faire les élèves de cinquième?)  
 ► They are expected to ..... a  
 novel written by ..... and to .....



## SCHOOL YEARS

AMERICAN SYSTEM			ENGLISH SYSTEM	
School phase:	What it's called:	Age	What it's called:	School phase:
Middle School	6th Grade	11-12	Year 7	Secondary School
Middle School	7th Grade	12-13	Year 8	Secondary School
Middle School	8th Grade	13-14	Year 9	Secondary School
High School	9th Grade (Freshman Year)	14-15	Year 10	Secondary School
High School	10th Grade (Sophomore Year)	15-16	Year 11	Secondary School
High School	11th Grade (Junior Year)	16-17	Sixth Form / Year 12 / Lower Sixth	Sixth Form / College
High School	12th Grade (Senior Year)	17-18	Sixth Form / Year 13 / Upper Sixth	Sixth Form / College

2 Now read the script below.

**Interviewer:** Hi guys! What's gossip for you?

**Boy:** Hmm... It's when you spread rumours about people, tell lies, make things up...

**Interviewer:** Do you gossip?

**Girl:** Sometimes!

**Boy:** Yeah, but not too much.

**Interviewer:** When did you last gossip?

Girl: Oh... last year... I didn't really start the rumour, but I didn't stop it either... With my friends, we gossiped about a new boy at school. His name was Harry.

Interviewer: What did you guys say about him?

Girl: It started when my best friend texted me and said Harry was weird because he didn't talk to us and he always wore black clothes and looked pale. Everyone started talking about him at school. Some spread the rumour on Facebook that he wasn't human, and that he was a vampire!

Interviewer: Oh really?! And why did you gossip about this boy?

Girl: Well... We thought it was fun, we didn't realise it was bad.

3

♦ **Task A)** Answer the following questions.

1. Do the boy and the girl gossip?

→ .....  
.....

2. When did the girl last gossip?

→ .....

3. Did she start the rumour?

→ .....

4. Did she stop it?

→ .....

5. Who did they gossip about?

→ .....  
.....

♦ **Task B)** true (T) or false (F)? Tick.

1. It started when her new classmate texted her and said Harry was funny.

T ☐ / F ☐

2. She said he was weird because he didn't talk to them.

T ☐ / F ☐

3. Harry always wore colourful clothes and looked in a good shape.

T ☐ / F ☐

4. Only a few students talked about him at school.

T ☐ / F ☐

5. Some spread the rumour on Facebook that Harry wasn't human.

T ☐ / F ☐

6. They also said that he was probably an alien.

T ☐ / F ☐

7. They gossiped about Harry because they thought they were right.

T ☐ / F ☐

8. Actually, they didn't realise that it was bad.

T ☐ / F ☐

4

And now **recap!**

► Name of the victim: .....

► When they gossiped: .....

.....

► Reasons why they chose that student: .....



.....

.....

► How the rumour spread: .....




.....

.....

	<b>FICHE ACTIVITES</b> <i>Technologie au collège de Yaté</i>	
<b>Classe : 4<sup>ème</sup></b>	<b>Centre d'intérêt : Un objet technique comment fonctionne t-il ?</b>	<b>Page 1</b>
<b>Activité : Qu'est-ce qui permet au vélo de fonctionner ?</b>		

### LES DIFFÉRENTES SITUATIONS D'UTILISATION D'UN VÉLO

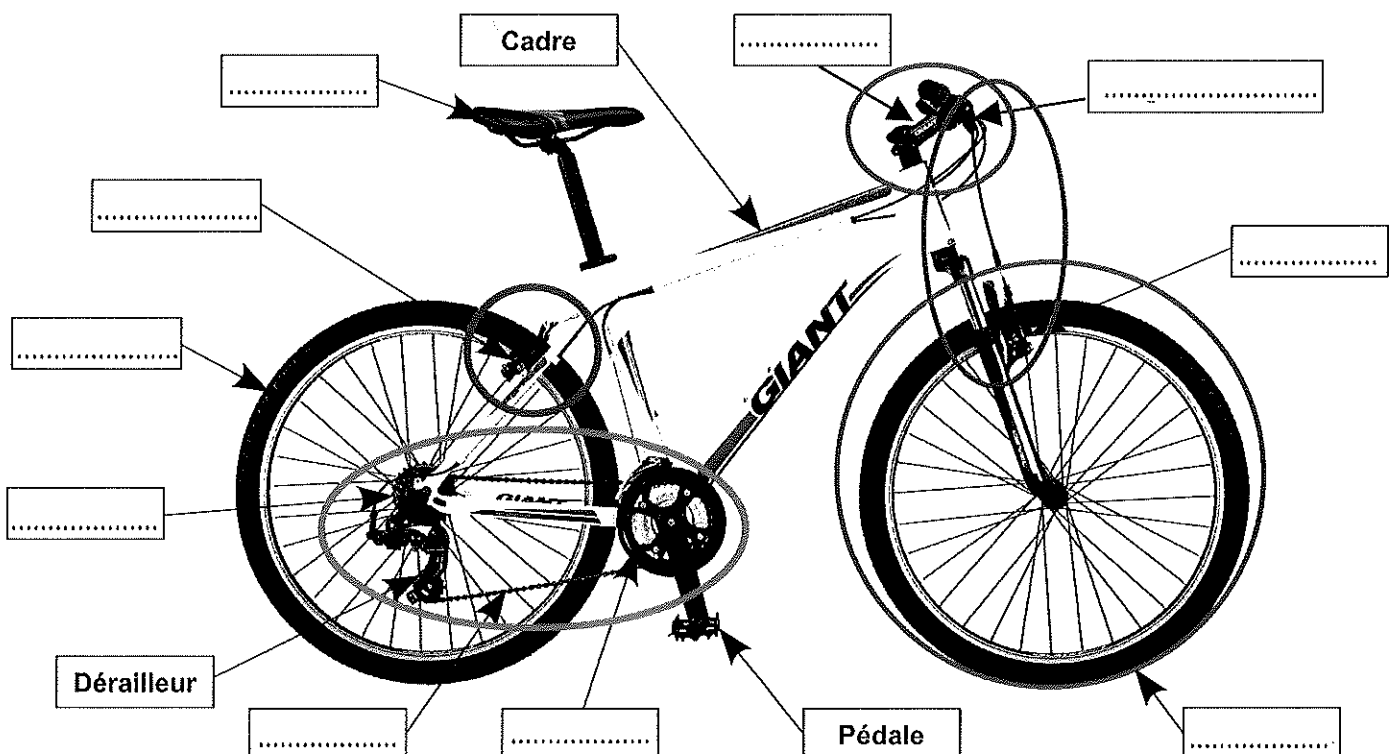
Compléter le tableau suivant:



Situation	Problématique	Sur quoi agir pour faire face à cette situation ?	Conclusion
	Comment négocier une descente ?	<b>Les freins</b>	Le cycliste doit <b>freiner</b> pour pouvoir d..... la pente sans <b>chuter</b> .
	Comment monter une côte en limitant ses efforts ?	.....	Le cycliste doit ch..... de v..... pour pouvoir monter la côte sans <b>se fatiguer</b> .
	Comment changer de direction ?	.....	Le cycliste doit t..... le <b>guidon</b> pour pouvoir <b>changer de d.....</b>

### IDENTIFICATION DES BLOCS FONCTIONNELS

Compléter le nom des pièces manquantes ci-dessous avec les mots suivants: selle, frein arrière, roue arrière, pignon, chaîne, pédalier, guidon, poignée de frein, frein avant, roue avant.

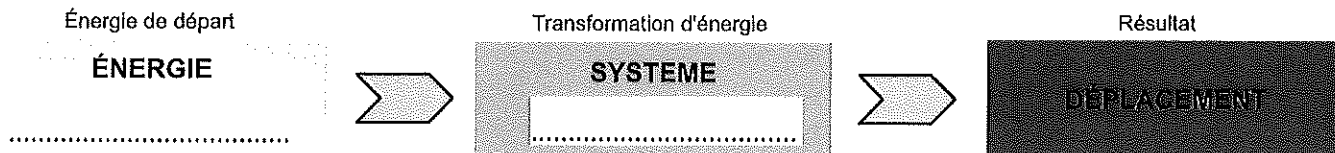
Groupes fonctionnels: ☐ Groupe freinage ☐ Groupe direction ☐ Groupe transmission



	<b>FICHE ACTIVITES</b> <i>Technologie au collège de Yaté</i>	
Classe : 4ème	Centre d'intérêt : Un objet technique comment fonctionne t-il ?	Page 2
<b>Activité : Qu'est-ce qui permet au vélo de fonctionner ?</b>		

## PRINCIPE DE FONCTIONNEMENT

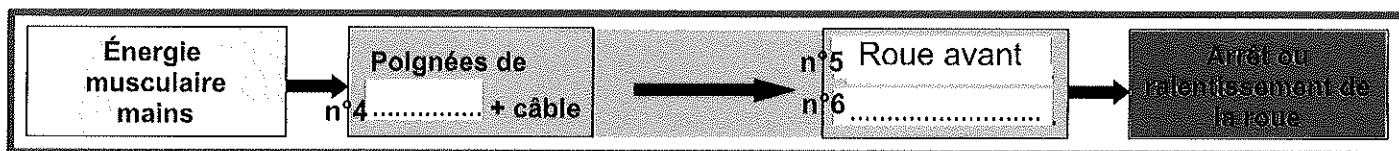
Le vélo se déplace grâce à de l'énergie produite par le cycliste qui est ensuite transformée pour obtenir un résultat.  
**Compléter** les blocs ci-dessous à l'aide de ces 2 éléments: Mécanique et Musculaire



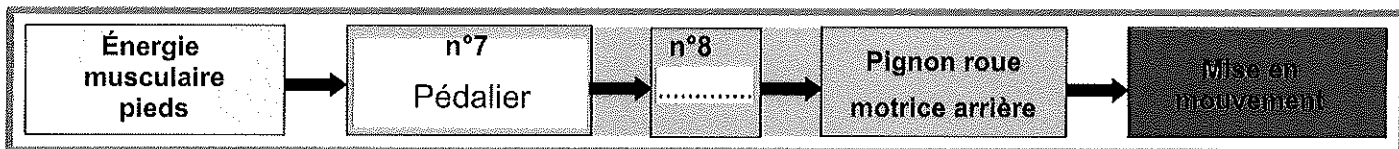
## ANALYSE FONCTIONNELLE

Pour chacun des Groupes, compléter n°1 à 3 à l'aide des éléments suivants: Transmission, freinage et direction. (voir Groupes fonctionnels page 1)  
 Ensuite compléter les n°4 à 9 à l'aide des éléments suivants: chaîne, roue avant, guidon, roue arrière, frein et pédalier.

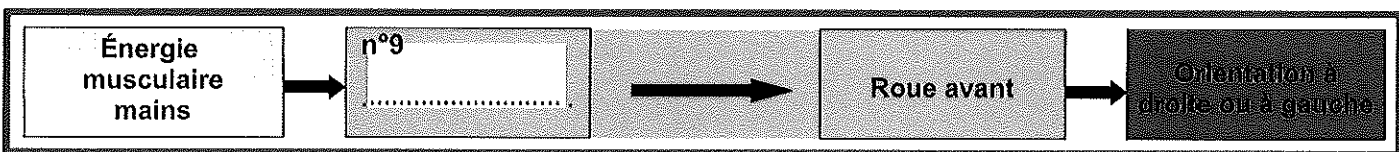
### I - LE GROUPE DE n°1.....



### II - LE GROUPE DE n°2 Transmission



### III - LE GROUPE DE n°3.....



## CONCLUSION

**Compléter** les mots manquants à l'aide des éléments suivants: Techniques, transmission, d'énergie, direction et freinage

Tout moyen de transport a besoin pour se déplacer d'une source .....(mécanique, électrique, musculaire, ...)

Chacune de ses pièces assure un ou plusieurs rôles dans son fonctionnement général,  
 que l'on appelle des FONCTIONS .....

Ces pièces peuvent être regroupées en sous-ensembles de manière à constituer 3 principaux blocs fonctionnels,  
 directement liés au déplacement :

Le groupe de .....

Le groupe de .....

Le groupe de .....

Apellido: ..... Nombre: ..... Clase: cuarto

Hoy es .....

## ¿Qué tipo de alumn@ eres?

1 Observo, leo y hablo

1. Lee los textos y asócialos a los personajes.

1 No le preocupa la ropa (porque hay cosas más inteligentes en las que pensar.) Ama los suéteres<sup>2</sup>, blusas y camisas de vestir como de hombre. El pantalón de vestir beige es su hit.

1-elle aime 2-un sueter = un jersey

**AYUDA :** ♦ una blusa : **un chemisier**

♦ un bolso : **un sac**

♦ coletas : **des couettes**

♦ una cola de caballo : **une queue de cheval**

♦ el estilo : clásico, moderno, elegante, deportivo, romántico



2 Lo piensa 10 mil veces antes de acercarse<sup>1</sup> y cuando llega no sabe qué decir. Es buenísimo en la escuela.

Solo se enoja<sup>2</sup> cuando todos le quieren copiar o cuando le salió una nota mal en sus clases de violín.

1. acercarse: *s'approcher*

2. se enoja: *se met en colère*



3 Usa el ya tradicional zapato escolar y calcetas<sup>1</sup>. Cuando la invitan a alguna fiesta de disfraces<sup>2</sup>, seguro va con su uniforme de la escuela.

1. calcetas = calcetines: *chaussettes* - 2. disfraces: *déguisements*

4 Medio tristón, melancólico y supersensible. Usa pantalones bien chiquitos<sup>1</sup> y bien pegaditos<sup>2</sup>.

1. chiquitos: *justes* - 2. pegaditos: *collants, ajustés*

2 Di si es verdad o falso. Justifica tus respuestas.

a. La chica de las coletas usa el uniforme, pero la otra se preocupa más por su ropa. V / F

→ .....  
.....  
.....



b. El chico rubio es tímido mientras que el chico moreno es muy sensible.

V / F

→ .....

.....

.....

c. La chica con gafas viste con colores vivos ; en cambio, la colegiala es más tradicional. V/ F

→ .....

.....

.....

### 3 Lengua

Ecris au masculin ou au féminin, puis mets au pluriel ce que tu as complété.

- a) la niña pelirroja → ..... → .....
- b) el hermanito moreno → ..... → .....
- c) un chico delgado → ..... → .....
- d) una maestra despistada → ..... → .....

4 **Juego: vístelos según su estilo.** Associe ces quatre personnages à un style (inscrit sur les portes) et décris les vêtements qu'ils portent en t'aidant des mots du dessin.



**Clara :** .....

.....

**Javi :** .....

.....

**Rafa :** .....

.....

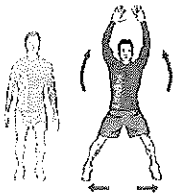
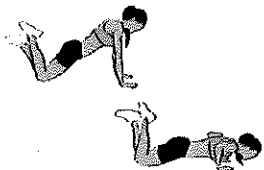
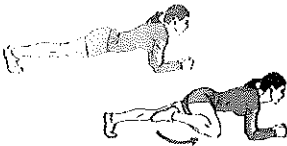
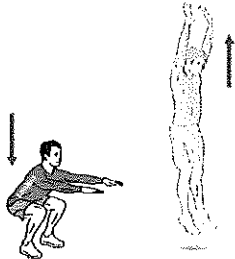


**Sara :** .....

.....

# EPS

Le travail proposé pour cette semaine sur une seule séance à répéter deux ou 3 fois en fonction de votre motivation ou de vos possibilités. Elle se compose d'un circuit de 6 ateliers à répéter 6 fois. Vous prendrez 3 minutes de repos entre chaque circuit, quelle que soit l'intensité du circuit que vous aurez choisie (voir alternance temps de travail / temps de repos en fin de document). Nous reprendrons la semaine prochaine le travail proposé la semaine dernière.

Comme d'habitude, chacune de ces séances demande en préambule un échauffement comme expliqué dans le tout premier document, sans oublier non plus les explications sur la nécessité de bien s'hydrater.

ATELIER	EXERCICE	DESCRIPTION
1		<b><u>Jumping Jacks</u></b> Les jumping jacks consistent à sauter en écartant les jambes et en levant les bras au-dessus de la tête, puis à revenir en position initiale, c'est-à-dire pieds écartés de la largeur des épaules et mains derrière le dos. Plus le changement de position est rapide, plus l'exercice est intensif.
2		<b><u>Pompes sur les genoux</u></b> Mettez-vous en position de pompes avec les mains placées directement sous les épaules. A partir de là, posez les genoux au sol. En gardant les mains sous les épaules, abaissez lentement le torse jusqu'au sol puis revenez lentement à la position de départ.
3		<b><u>Planche spiderman</u></b> En position de planche sur les avant-bras, les coudes en dessous des épaules, corps aligné et gainé : Pliez une jambe sur le côté et amenez le genou vers votre triceps (sans toucher le sol avec votre genou); Ramenez la jambe en position initiale; Alternez le mouvement de l'autre côté.
4		<b><u>Squats sautés</u></b> Debout, pieds un peu plus écartés que la largeur des épaules, mains le long du corps : Pliez les jambes et descendez vos hanches en arrière et vers le bas comme pour s'asseoir sur une chaise jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèle au sol (ou légèrement plus bas). Sautez verticalement de manière explosive (les pieds décollent du sol et les jambes sont tendues) Amortissez le saut, en descendant en position basse de squat. Répétez.
5		<b><u>Mountain climbers</u></b> En position de pompe sur la pointe des pieds, jambes et bras tendus, corps droit et gainé. Plier votre jambe droite, amenez votre genou droit prêt de votre coude droit sous votre poitrine sans toucher votre pied au sol, puis inversez la position avec la jambe gauche (votre jambe droite est alors tendue et votre jambe gauche pliée).
6		<b><u>Planche dynamique</u></b> En position de planche sur les avant-bras, les coudes en dessous des épaules, corps aligné et gainé. Posez une main au sol en dessous de votre épaule et tendez votre bras. Posez l'autre main et tendez votre bras (vous êtes alors en position haute de pompe). Remettez alternativement vos avant-bras en position de planche sur le sol et répétez.

En fonction de votre état de fatigue 3 possibilités s'offrent à vous pour l'alternance temps de travail / temps de repos durant vos circuits : le moins difficile : 20 sec de travail / 20 sec de repos, l'intermédiaire : 25 sec de travail / 15 sec de repos et pour finir le plus exigeant : 30 sec de travail / 10 sec de repos. Durant le temps de travail l'objectif sera de réaliser le plus de répétitions possibles mais sans oublier qu'il faut tenir sur la durée et aller jusqu'au bout. A vous de trouver le bon dosage et de ne peut être pas choisir la même alternance travail / repos à chaque séance.