

3² 6

Je retiens :

Vocabulaire : Calculer la valeur d'une expression littérale, c'est trouver la valeur numérique de l'expression pour une valeur donnée des lettres présentes dans l'expression.

Exemples :

1. Soit $A = 2x + 5$; Calculer A pour $x = 3$

Étape 1 : On réécrit les signe « x » dans l'expression s'il y en a.	$A = 2 \times x + 5$
Étape 2 : On remplace x par 3 dans A.	$A = 2 \times 3 + 5$
Étape 3 : On calcule la valeur numérique de A en respectant les priorités opératoires.	$A = 6 + 5$ $A = 11$
Étape 4 : Conclure.	Pour $x = 3$; $A = 11$.

2. Calculer la valeur de l'expression $7a + 3b - 3$ pour $a = 1$ et $b = -2$.

Étape 1 : On réécrit les signe « x » dans l'expression s'il y en a.	$7 \times a + 3 \times b - 3$
Étape 2 : On remplace a par 1 et b par -2 ;	$= 7 \times 1 + 3 \times (-2) - 3$
Étape 3 : On calcule la valeur numérique de l'expression en respectant les priorités opératoires.	$= 7 + (-6) - 3$ $= -2$
Étape 4 : Conclure.	Pour $a = 1$ et $b = -2$; l'expression est égale à -2.

EXERCICES :

- 1 Récris chaque expression en ajoutant les signes « X » sous entendus.

$$A = 2x - 7$$

$$C = x^2 - 6x + 2$$

$$B = -4x(2,5 - x)$$

$$D = (5x - 4)(3 + x)$$

- 2 Récris chaque calcul, en remplaçant x par 4, puis calcule la valeur de l'expression.

$$E = 3x + 5$$

$$G = 5(3 - x)$$

$$E = 3x \dots + 5$$

$$G = 5x(3 - \dots)$$

$$F = x(6 - 2x)$$

$$H = -2(5x - 30)$$

$$F = \dots \times (6 - 2x \dots)$$

$$H = -2x(\dots - 30)$$

Apellido: **Nombre:** **Clase:** tercero

Hoy es

...y entrénate

1. Forma frases con los **elementos siguientes:** « ver los paisajes bonitos de su isla », « hablar otro idioma », « descansar ».

- a. Para un extranjero, es difícil
- b. Para estar en forma, es necesario
- c. Para un canario, es indispensable

2. Pon « a » en las frases cuando es necesario.

- a. Conozco la isla Lanzarote.
- b. Los turistas escuchan la guía.
- c. María llama su madre.

Léxico:



►

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

« ¿Qué tienes que hacer ? »

Activité 1 : ♦ tâche A) Réponds aux questions suivantes.

1. ¿Dónde se desarrollan las escenas?

→

2. ¿Quiénes son los protagonistas de la historieta?

→

3. ¿Qué hace el chico?

→

♦ **tâche B) Imagine ce qu'ils disent. Complète les bulles.**



Activité 2: vrai ou faux ? Justifie.



1. Dani obedece a su madre.

→

2. Tiene que hacer sus deberes.

→

3. Su madre está muy contenta y no se preocupa por él.

→

→

→

→

☐ Vrai

☐ Faux

☐ Vrai

☐ Faux

☐ Vrai

☐ Faux

L'expression de l'OBLIGATION PERSONNELLE

1. Les différentes structures

Pour exprimer l'obligation personnelle **en français**, on utilise la structure : DEVOIR + verbe à l'infinitif

→ Exemple : Nous **devons** respecter le règlement intérieur du collège.

En **espagnol**, il existe **trois structures** pour traduire l'obligation personnelle :

♦ « **deber** » (*conjugué*) + infinitif ► « A los ocho **debo** estar a mi trabajo. »
(Je **dois** être au travail à huit heures)

♦ « **tener** » (*conjugué*) que + infinitif ► « **Tienes** que cruzar la ciudad en bicicleta. »
(Tu **dois** traverser la ville en vélo.)

♦ « **haber** » (*conjugué*) de + infinitif ► « Álvaro **ha de** ir a casa de sus abuelos. »
(Álvaro **doit** aller chez ses grands-parents.)

2. L'enclise

Quand on utilise un verbe **pronominal** (exemples: ducharse, dormirse, cuidarse, conocerse, maquillarse, ...), on peut placer le pronom réfléchi (**me, te, se, nos, os, se**) **entre le sujet et le verbe** ou **à la fin du verbe pronominal**.

► « ¡**Te** debes duchar ! » ou « ¡Debes ducharte ! » (Tu **dois** te doucher !)

► « **Me** tengo que cuidar. » ou « Tengo que cuidarme. » (Je **dois** prendre soin de moi.)

► « ¡**Os** habéis de dormir ! » ou « ¡Habéis de dormiros ! » (Vous **devez** dormir !)

¡A ti te toca !

Traduis les phrases ci-dessous en **espagnol** en utilisant la structure « **tener** » (*conjugué*) que + infinitif pour **exprimer** une **obligation personnelle**.

a) « Nous devons manger pour vivre. »

→

b) « Carlos doit aller à la campagne avec son père. »

→

c) « Tes amis doivent respecter la nature. »

→

d) « Je dois traduire ces phrases en anglais. »

→

e) « Vous devez écouter vos professeurs plus souvent ! »

→

f) « Tu dois te réveiller à cinq heures et demie tous les jours. »

→

NOM :
Prénom :

32

Mon livret de réécritures

1) Réécrivez le passage en remplaçant « tu » par « vous ». Vous effectuerez toutes les transformations nécessaires.

Excuse-moi pour cette lettre que je t'ai envoyée. La tienne était si courte, sans même un numéro de téléphone où t'appeler, cela m'a mis en fureur. Est-ce que tu avais pu oublier notre amitié ? Était-il possible que tu m'écrives juste pour me demander un service, sans me parler de toi, de ce que tu as fait après ...

2) Réécrivez le texte en mettant le sujet au pluriel et en pratiquant les accords qui s'imposent.

Le porte-monnaie rabattable est une révolution unisexe. Il s'impose et plaît grâce à sa commodité, et à son petit format, mais surtout parce qu'il incarne les temps modernes, une société où les tâches sont un tout petit peu moins distinctes.

Mon livret d'étymologie

1. Donnez la composition du mot « orthographe » puis expliquez son sens.

2. Donnez la composition du mot « enchanteur » puis expliquez son sens.

NOM :

Prénom :

Grammaire

À quoi sert l'indicatif présent ?

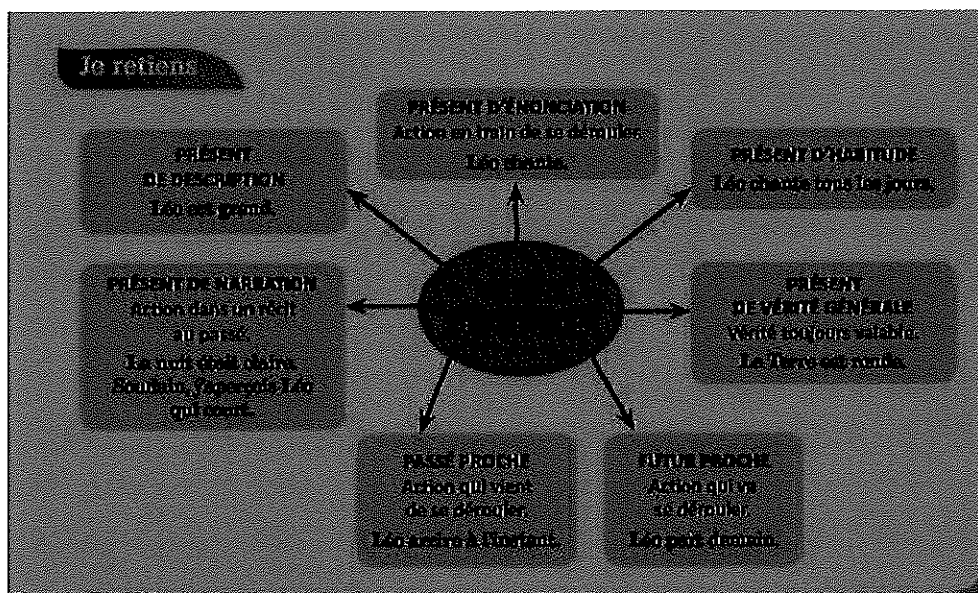
Objectif : mettre en évidence la valeur aspectuelle des temps.

Activité 1. J'observe.

1. Léo chante tous les jours.
2. Léo arrive à l'instant.
3. Léo part demain.
4. Léo est grand.
5. La terre est ronde.
6. La nuit était claire. Soudain, j'aperçois Léo qui court.
7. Léo chante

À quel temps les verbes sont-ils conjugués ?

Activité 2. Je lis la leçon.



Activité 3. Je vérifie que j'ai compris la leçon.

1. Selon sa valeur, un verbe à l'indicatif présent se conjugue différemment :
 - ☐ Vrai
 - ☐ Faux
2. Dans la phrase « La vie est un long fleuve tranquille », le verbe « est » est au présent de vérité générale :
 - ☐ Vrai
 - ☐ Faux
3. Dans la phrase « Elle court tous les jours », le verbe « court » est un présent de description :
 - ☐ Vrai
 - ☐ Faux

Activité 4. Je m'exerce.

Exercice 1. Pour chaque phrase, précisez s'il s'agit d'un présent d'énonciation ou de vérité générale.

NOM :

Prénom :

Coup de pouce : le présent d'énonciation est valable au moment où je parle. Le présent de vérité générale est valable quelle que soit l'époque.

- a. Ce matin, je me prépare un solide petit-déjeuner.
- b. Bien manger le matin est important.
- c. Je révise une dernière fois la leçon sur la fondation de Rome.
- d. C'est le début de l'hiver, le givre couvre la végétation.
- e. Les transports en commun facilitent la vie des collégiens et des lycéens.

Exercice 2. Identifiez la valeur du présent dans les phrases.

Coup de pouce : 1. Repérez le verbe – 2. Essayez de situer l'action qu'il décrit en observant la présence éventuelle d'indicateurs de temps (toujours, encore, aujourd'hui...) 3. Fiez-vous à la leçon pour nommer le présent utilisé.

- a. L'année prochaine, Carlène fait du latin.
- b. Ses parents pensent que c'est une bonne idée.
- c. Elle se décide à peine.
- d. Ses amies hésitent encore.
- e. Dans quelques jours, le choix est définitif.

Exercice 3. Rédigez une phrase en employant le verbe proposé à la valeur du présent indiquée.

- a. paraître (présent de description)
.....
- b. essayer (présent d'énonciation)
.....
- c. goûter (futur proche)
.....
- d. faire (présent d'habitude)
.....
- e. apprécier (présent d'énonciation)
.....

Exercice 4. Précisez quelle est la valeur du présent dans chaque phrase.

- a. On a souvent besoin d'un plus petit que soi.
- b. Le lion épargne le rat.
- c. Le lion se trouvait pris dans les filets d'un chasseur : aussitôt le rat le délivre.
- d. Cette fable me plaît beaucoup.
- e. Nous allons en français cet après-midi pour étudier cette fable.

DEMANDE 1

Réaliser une représentation graphique qui montre un moment, une ambiance, de suspens, d'attente.

TEMPS PROPOSÉ 1 heure (prends le temps de réfléchir et pense à la composition)



OBJECTIF : Produire, construire une image narrative. Elaborer une image en tenant compte de Sa réception par le spectateur

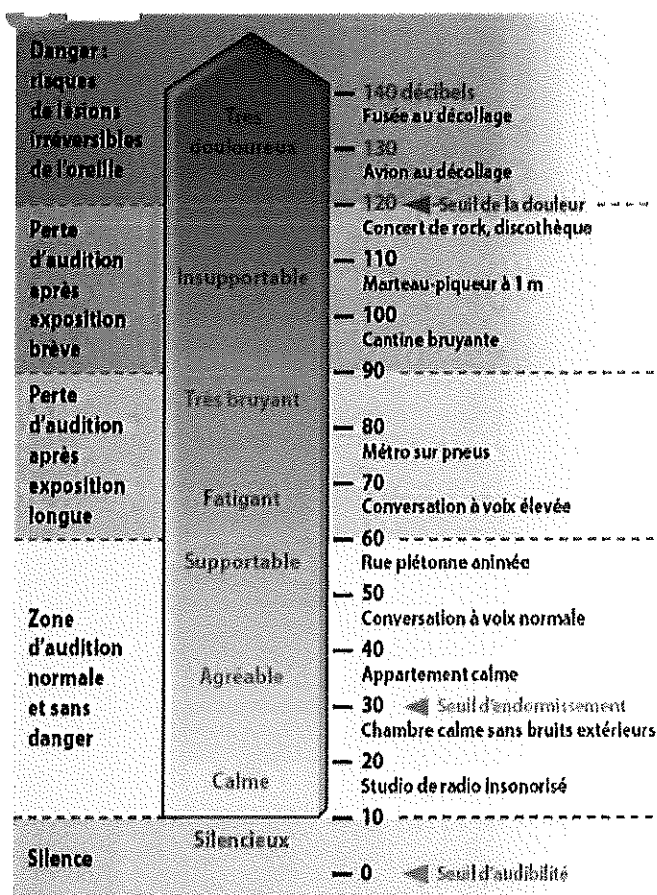
Nom prénom

3^e G**Doc 1 Mesure du volume sonore**

En physique, on mesure le volume sonore par une grandeur appelée « niveau d'intensité sonore » mesuré en décibel (dB). On le mesure à l'aide d'un sonomètre sur une échelle de 0 à 200 dB.

**Doc 2 Les médecins conseillent de régler le volume des écouteurs à la moitié du volume maximum**

⚠ Dans l'oreille interne, se trouvent environ 20 000 cellules ciliées qui transforment le signal auditif en signal nerveux. Un son trop intense peut endommager les cellules ciliées (et provoquer des acouphènes) ou détruire ces cellules qui ne se renouvellent pas. La perte d'audition est alors irréversible.

**Doc 3 Échelle des niveaux d'intensité sonore en dB****1 J'extrais des informations**

1. En quelle unité mesure-t-on le niveau d'intensité sonore ?
2. Quel est, en dB, le seuil d'audibilité ? le seuil de la douleur ?

2 J'exploite des documents scientifiques

3. Est-ce sans danger pour l'audition d'assister à un concert de rock ?
4. À quel niveau d'intensité sonore est-il conseillé de régler ses écouteurs ?
5. Dans une cantine scolaire, on peut mesurer jusqu'à 100 dB. Pourquoi déjeuner à la cantine rajoute-t-il de la fatigue à la journée de classe ?

3 Je produis un document scientifique

6. Créer une diapositive pour un diaporama expliquant les dangers d'un son trop intense. Utiliser les mots suivants :

- niveau
- intensité sonore
- décibel

Info

Pour en savoir plus :

- www.journee-audition.org
- www.ecoute-ton-oreille.com

Réponses :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

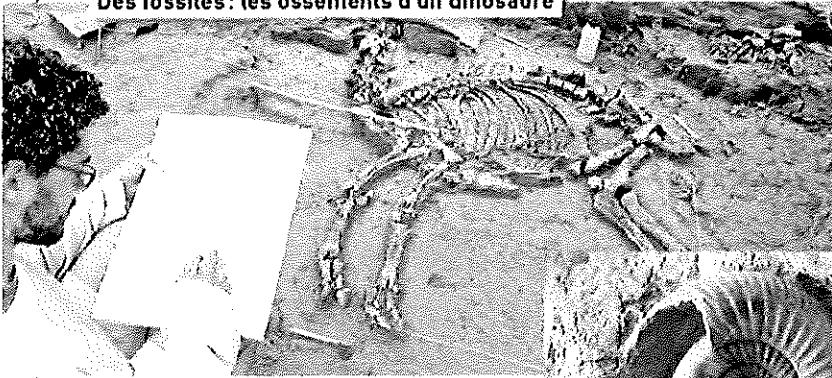
.....

.....

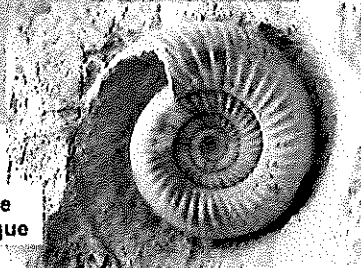
Diapositive :

Nom prénom

Des fossiles : les ossements d'un dinosaure



Un fossile : moule externe de la coquille d'un mollusque



• La fossilisation est un processus naturel conduisant à la conservation de restes d'êtres vivants ou des traces de leur existence.

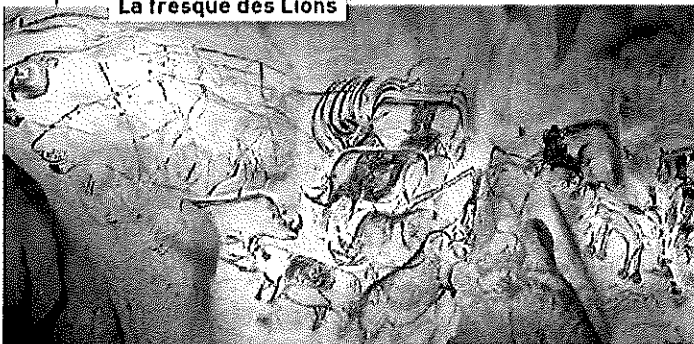
• Les fossiles peuvent être des restes bien conservés d'être vivant. Souvent, ce sont les parties dures comme des ossements; exceptionnellement, ce sont des parties molles (peau).

• Des fossiles formés par moulage d'un être vivant lors de sa mort sont aussi retrouvés. Dans ce cas, il n'y a pas de conservation d'une partie de l'être vivant.

a Qu'est-ce qu'un fossile ?

• La grotte Chauvet, en Ardèche, est reconnue pour l'excellent état de conservation de ses peintures. La fresque des Lions est un véritable chef-d'œuvre de 12 m de longueur, daté d'il y a 36 000 ans, où sont représentés de nombreux êtres vivants qui ne se trouvent plus dans cette région à l'heure actuelle (félins, bisons...).

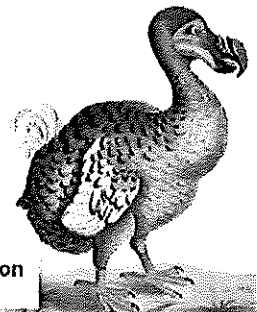
La fresque des Lions



• La Renaissance et les siècles qui suivirent sont marqués par de grandes explorations scientifiques. Elles ont permis de préciser nos connaissances sur la biodiversité passée.

• Le dodo, ou dronte de Maurice, est un oiseau découvert à l'île Maurice et baptisé ainsi par le navigateur hollandais Wybrand van Warwijck, dans son livre de bord, en 1598.

• Proche des pigeons actuels, le dodo est caractérisé par son incapacité à voler, ce qui en fit une proie facile pour ses prédateurs. La colonisation de l'île par les humains et la chasse seraient à l'origine de son extinction entre 1660 et 1680.

Un dodo (illustration du XVII^e siècle)

b Les peintures rupestres : des témoins d'une biodiversité passée ayant évolué.

c L'importance des explorations scientifiques.

DICO

Biodiversité : ensemble de tous les êtres vivants ayant vécu ou vivant sur Terre.

Fossile : reste ou trace d'êtres vivants conservés dans des roches.

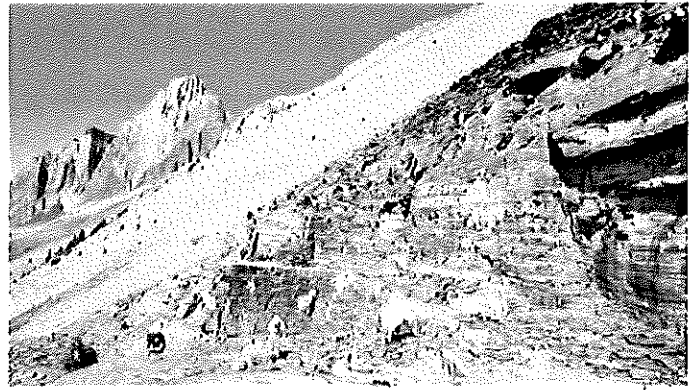
Groupe : ensemble d'espèces présentant des caractères communs.

Paléontologie : science étudiant les êtres vivants ayant peuplé la Terre.

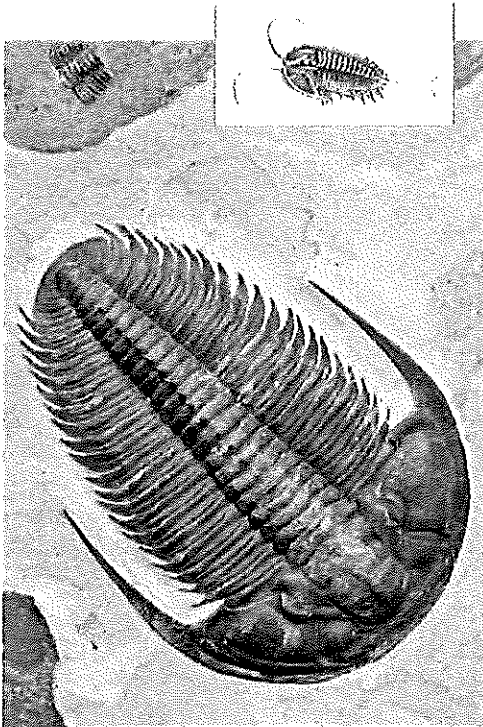
HISTOIRE DES SCIENCES

* Le site de Burgess, au Canada, fut découvert en 1909 au cours de fouilles paléontologiques. Il est caractérisé par sa très grande richesse en spécimens fossiles. Ces êtres vivants occupaient un milieu sous-marin peu profond, il y a 500 millions d'années environ, et leurs fossiles ont été conservés par un glissement de boue.

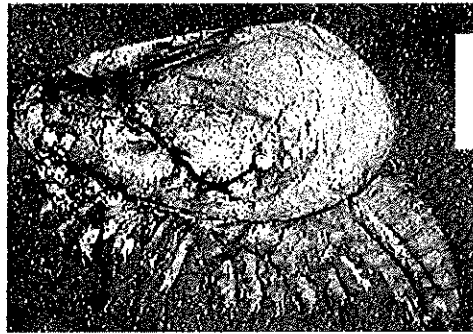
* Certaines espèces du site sont apparentées à des espèces actuelles; d'autres ne sont pas classables dans des groupes actuellement connus.



d Le site de fouilles de Burgess :
un environnement marin passé.



f *Olenoides serratus*, un trilobite
qui mesurait de 5 à 11 cm.



e *Canadapsis perfecta*,
un crustacé
d'environ
5 cm.

Pour répertorier la biodiversité du passé, il ne suffit pas de compter le nombre d'espèces fossiles. En effet, plusieurs problèmes sont liés à l'étude des espèces fossiles :

- * Notre vision des êtres vivants est incomplète, car seuls leurs restes sont retrouvés et parfois ils ont été modifiés par le processus de fossilisation.
- * Certaines espèces ne seront jamais observées, car leurs restes ont totalement été détruits au cours du temps.
- * Certains fossiles sont particulièrement appréciés par les scientifiques, comme ceux des dinosaures. Par conséquent, certains groupes d'espèces sont plus connus et mieux quantifiés que d'autres.

g Les fossiles, une reconstitution incomplète
de la biodiversité passée.

Questions :

Expliquer les problèmes rencontrés par les scientifiques pour étudier la biodiversité passée (doc. d à g)

.....

.....

.....

Epreuve de Technologie

(30 min – 25 points)

Thème : Design, Innovation et Créativité

Remarque : L'examen se fera uniquement sur la fiche brevet

Le sud-coréen Samsung a pris une longueur d'avance sur ses rivaux, Apple en particulier, en devenant le premier fabricant majeur à lancer un smartphone à écran pliable, son nom est le Galaxy Fold et en dévoilant un modèle compatible avec l'internet ultrarapide 5G, une première. Comme attendu, le leader du smartphone a lancé, lors d'un grand show organisé à San Francisco, ce modèle hybride qui a été créé dans le but de téléphoner et de fonctionner comme une tablette grâce à un écran qui se plie et se déplie. Le concepteur et ses collaborateurs ont mené une analyse fonctionnelle pour réaliser ce nouveau produit. Cette analyse a permis de constituer le cahier des charges fonctionnel de l'objet pour le lancement de la fabrication sur des sites de Production.

Les différentes étapes de l'élaboration de cet hybride sont étudiées dans ce sujet.

Rappel : Le téléphone agit sur le réseau et la tablette agit sur des applications pour pouvoir fonctionner.

Question 1 : Répondre aux trois questions suivantes pour le produit à étudier.

a) A qui / à quoi le produit rend-il service ?

.....

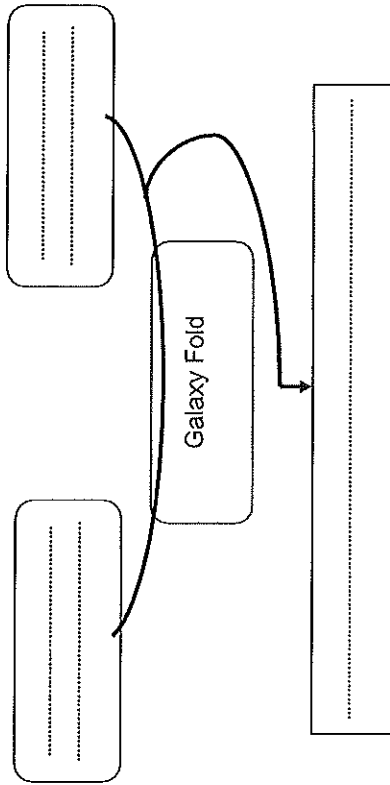
b) Sur qui / sur quoi agit-il ?

.....

c) Dans quel(s) but(s) existe-t-il ?

.....

Question 2 : Compléter le diagramme "bêtes à cornes" ci-dessous :



Question 3 : Enoncer le besoin sous la forme d'une phrase simple.

Exemple : le vélo rend service aux cyclistes en agissant sur la route dans le but de se déplacer

.....

Question 4 : Répondre aux deux questions suivantes :

a) Qu'est-ce que la fonction principale (FP) d'un objet ?

.....

b) Enoncer la fonction principale (FP) du Galaxy Fold étudié.

.....

- c) Le Galaxy FOLD conçu devra répondre aux exigences suivantes :
- Des couleurs vives pour exprimer votre personnalité :
Personnalisez votre Galaxy Fold avec des couleurs élégantes et raffinées. Le dos du Galaxy Fold est personnalisable en bleu ou en vert et les charnières en or ou en argent. Les matériaux ont été travaillés pour donner aux couleurs du Galaxy Fold des teintes avant-gardistes et modernes qui changent selon l'angle et la lumière;
 - Deux batteries pour une consommation optimisée : L'utilisation de deux batteries permet d'optimiser la consommation de batterie et d'éviter toute surchauffe;
 - Un mode confort des yeux avec moins de lumière bleue : Enfin, L'écran est spécialement conçu pour réduire l'émission de lumière bleue sans modifier les couleurs affichées à l'écran*. Laissez la fatigue oculaire derrière vous et profitez pleinement de vos contenus;
 - Très Cher du fait de cette innovation : Tablette et téléphone 2 en 1, en effet, c'est le premier téléphone pliable, le prix est assez excessif, entre 200000 et 300000 fr ;
 - Une charnière flexible ultra-sophistiquée : L'écran flexible du Galaxy Fold et sa charnière sophistiquée ont fait l'objet d'un soin particulier et d'un assemblage minutieux, semblables à ceux de l'horlogerie;

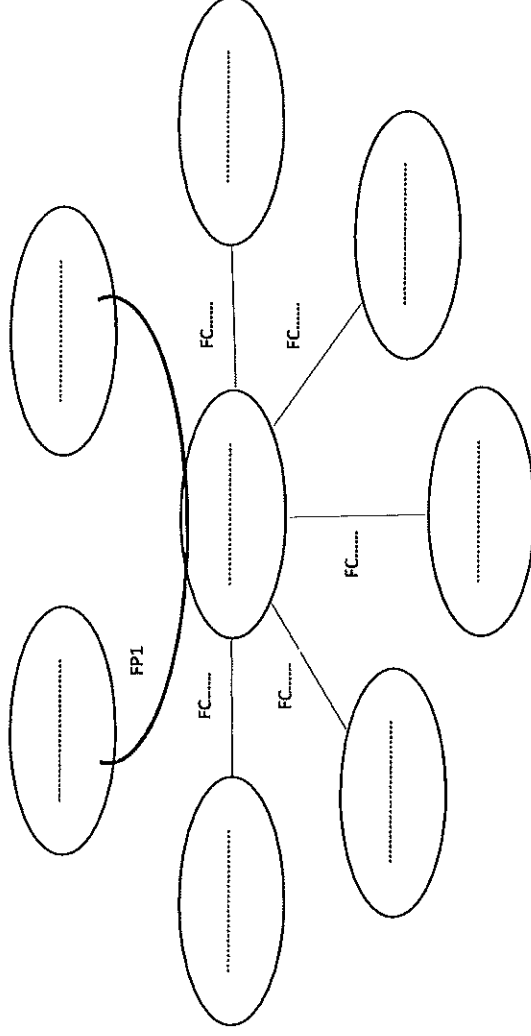
Associer chaque description à la fonction de service correspondante et compléter la colonne description (avec les mots soulignés).

Fonctions		Descriptions
FC1	Prix	
FC2	Esthétique	
FC3	Design	
FC4	Energie	
FC5	Sécurité	

d) Comment peut-on désigner les cinq fonctions « FC » du tableau ci-dessus ? Cocher la bonne réponse.

- o Fonction principale
- o Fonction secondaire
- o Fonction contrainte
- o Fonction complémentaire

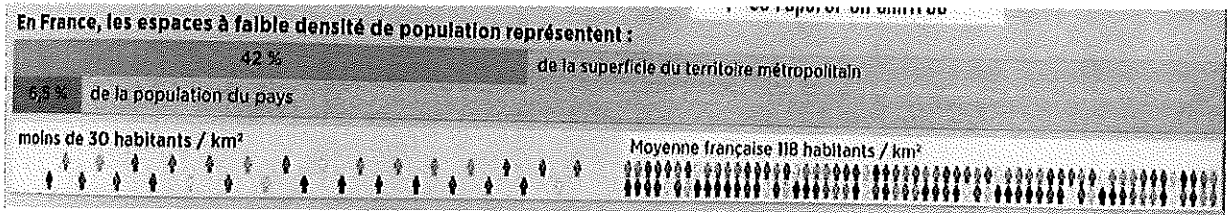
Question 5 : Compléter ce diagramme des interactions du Galaxy Fold ("Diagramme Pieuvre") en indiquant la fonction principale (FP) et les fonctions contraintes (FC).



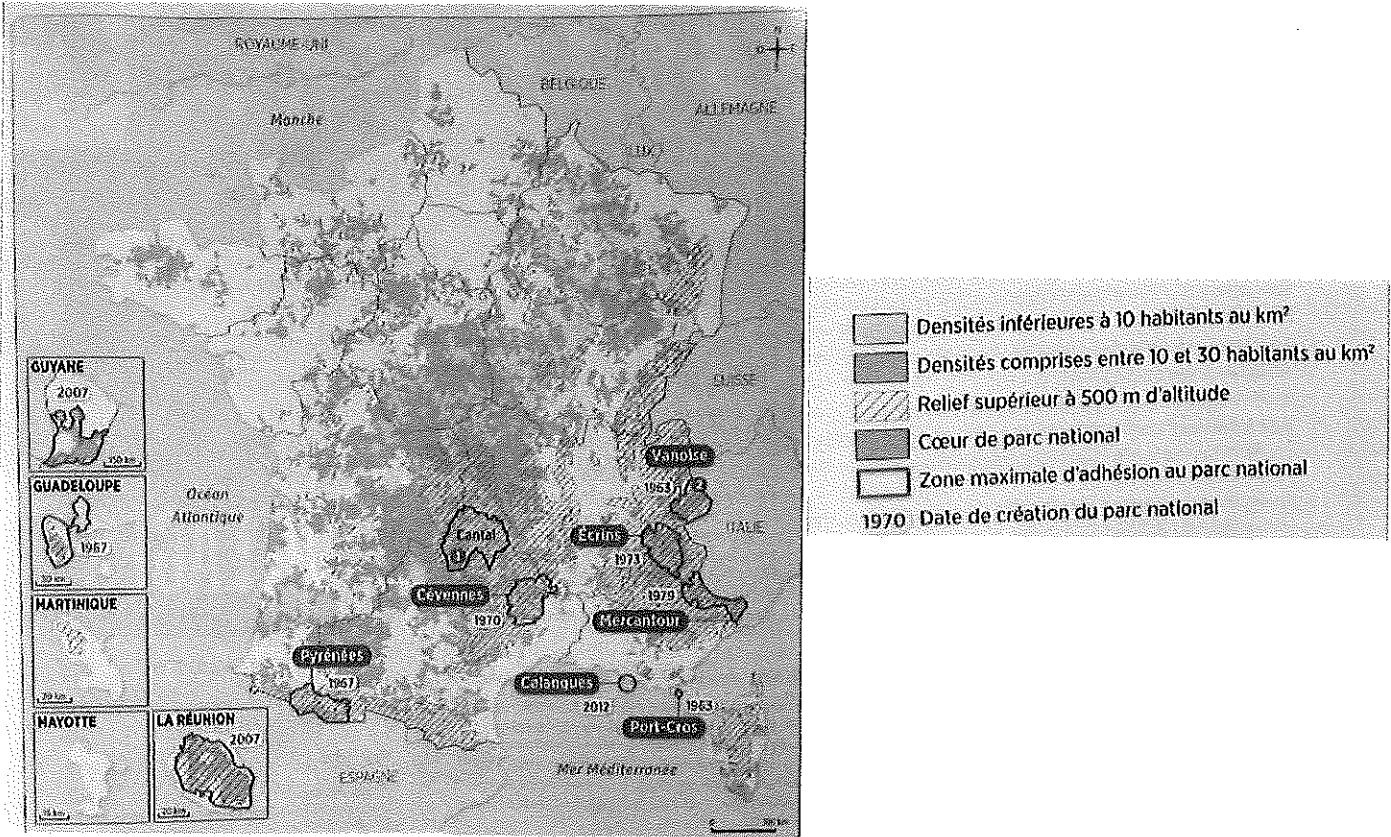
G2 : Les espaces de faible densité et leurs atouts

Problématique : quelles sont les caractéristiques des espaces de faible densité en France ?

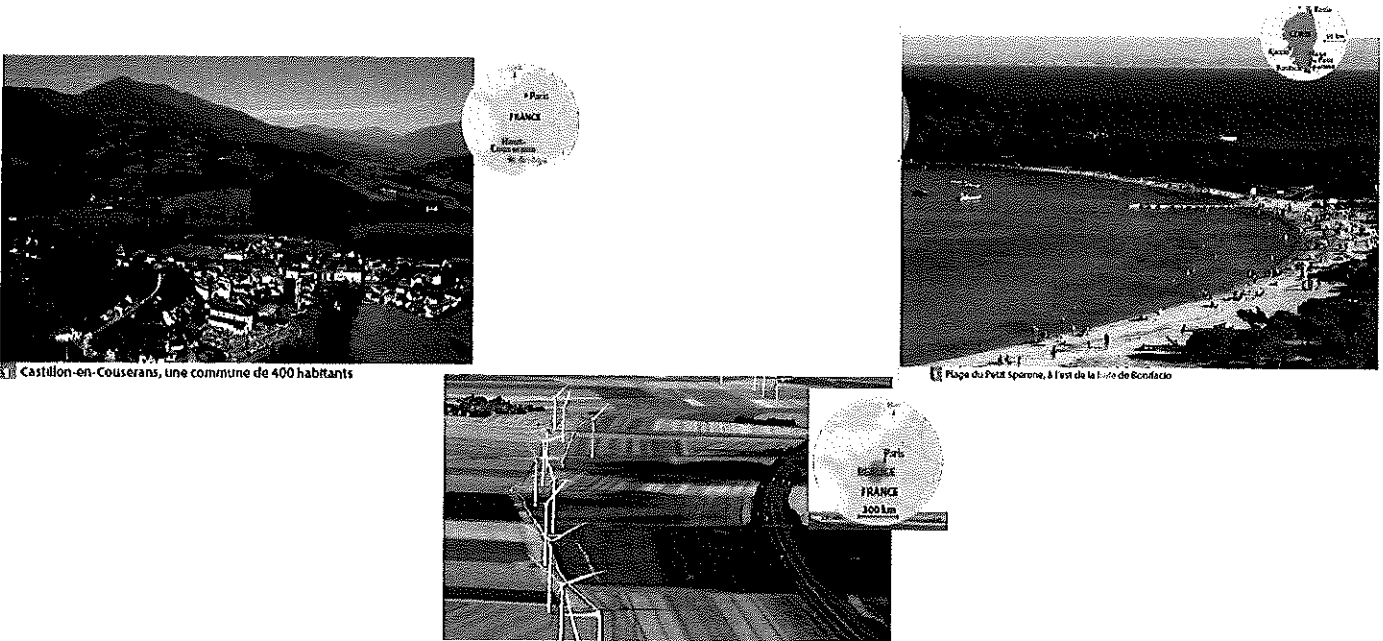
Document A : Qu'est-ce qu'un espace de faible densité ?



Document B : Les espaces de faible densité en France



Document C : Les paysages des espaces de faible densité



- L'analyse

Document A

- Qu'est ce que la densité de population ?

.....

- Propose une définition des espaces de faible densité.

.....

Document B

- Comment sont représentés les espaces de faible densité sur la carte ?

.....

- Que peut-on dire sur le relief dans ces espaces ?

.....

Document B et C :

- Quel lien peut-on faire entre le relief et la densité de population ?

.....

- Quel type de paysage caractérise les espaces de faible densité ?

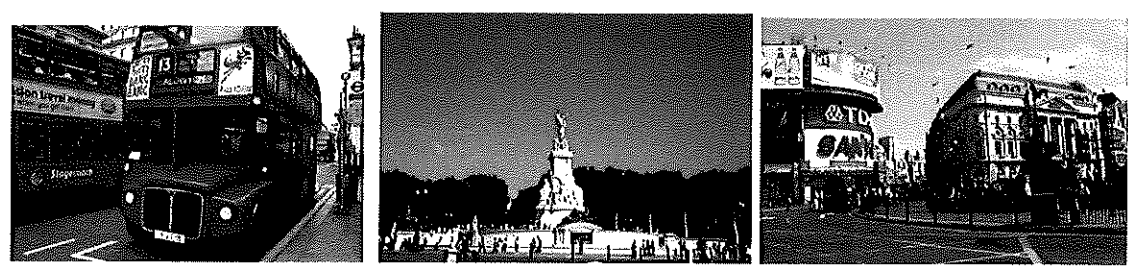
.....

Last name : **First name:** **Class:** year 10

Today is

READING AND COMPREHENSION

Going to London

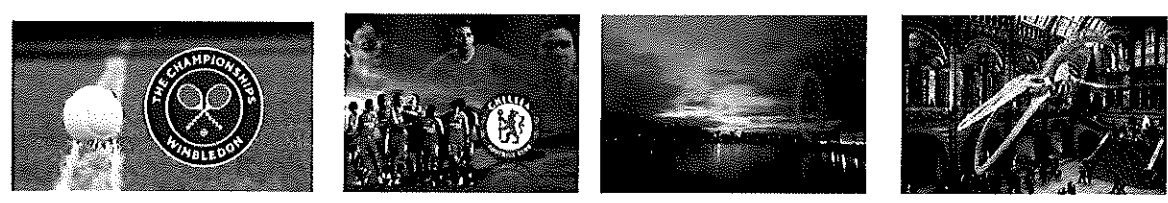


Activity 1 : read the text below carefully.

« I don't live in London - I'm from Manchester - but I often go to London to visit my cousins. London is the liveliest city I've ever seen. There are many things to do. There are even a lot of things you can do for free. There are lots of parks where you can walk or go jogging, several street markets and trendy shops. You can walk along the embankment of the Thames, do some sightseeing, or visit museums or art galleries - most of them are free.

I also love London because it's so cosmopolitan. You can eat food from all over the world - Chinese, Indian, Japanese, Italian, Indonesian, Lebanese, South American, Vietnamese, Polish, Thai, Carribean, French ... as well as English food too of course, like fish and chips or roast beef and Yorkshire pudding!

If you like sport, you can go and see a football match - there are three really good clubs in London: Chelsea, Spurs and Arsenal - but tickets can be very expensive. There's Wimbledon too, if you like watching tennis. »



Activity 2 : • task A) Answer the following WH-questions.

1. Where is the teenager from?
▶
2. What does he often go to London for?
▶
.....
3. What does he think of London?
▶
.....

• task b) What comes next? Match.

- | | | |
|---|---|--|
| a) There are so many things ... | • | • where people can walk or go jogging. |
| b) There are even a lot of things ... | • | • to do in London. |
| c) There are lots of parks ... | • | • and lots of trendy shops. |
| d) There are several street markets ... | • | • people can do for free. |

Activity 3 : true (T) or false (F) ? tick.

1. People can't walk along the embankment of the Thames.
2. People can do some sightseeing.
3. People can't visit museums and art galleries.
4. Most of them are free.

T	☐	F	☐
T	☐	F	☐
T	☐	F	☐
T	☐	F	☐

Activity 4 : • task A) Circle the right ending.

1. He also loves London because ... the weather is pleasant. it's so cosmopolitan.
it's a big city.
2. People can ... meet the Royal Family. listen to Elton John.
eat food from all over the world.

• task B) fill in the chart below.

Food from all over the world	Three really good football clubs	The oldest tennis tournament in the world
1-.....	1-.....	
2-.....		
3-.....	2-.....	
4-.....		
5-.....	3-.....	
6-.....		
7-.....		
8-.....		
9-.....		
10-.....		
11-.....		
12-.....		
13-.....		

Activity 5: translate into French.

- a) « There are even a lot of things you can do for free. »

→

.....

- b) « I also love London because it's so cosmopolitan. »

→

.....

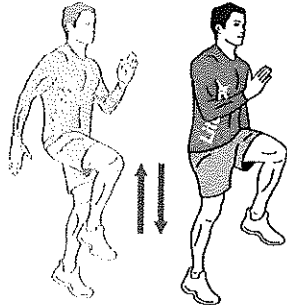
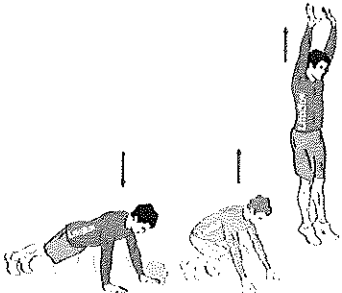
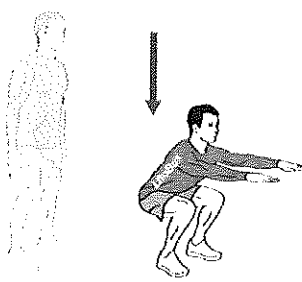
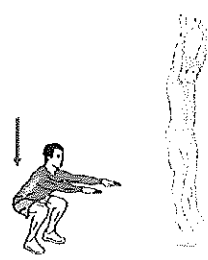
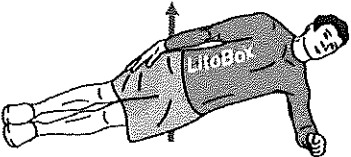
EPS

Le travail proposé pour cette semaine, ou les deux prochaines semaines, va s'organiser autour de deux séances différentes.

Vous pouvez faire l'une ou l'autre, ou en alternance l'une puis l'autre à raison d'une séance par jour pas plus. Dans la même logique ne pas faire une séance tous les jours, dans l'idéal une séance un jour sur deux.

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.

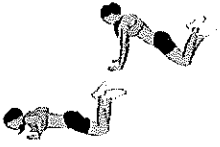
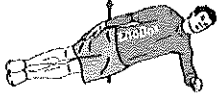
Séance 1

Atelier 1 30 secondes Course ou montées de genoux	 Course OU  Montées de genoux sur place 100 mètres ou 30 secondes
20 secondes de repos	
Atelier 2 30 secondes Burpees ou squats ou squats sautés	 Burpees OU  Squats OU  Squats sautés
20 secondes de repos	
Atelier 3	 Gainage 1 Série 1, 3 et 5 1 minutes  Gainage 2 (Côté droit puis côté gauche) Série 2 et 4 30 secondes de chaque côté
1 minute de repos puis reprendre à l'atelier 1	

Répéter cet enchainement 5 fois

Séance 2

Le travail s'organise en 30 secondes de travail et 30 secondes de repos. Vous pouvez faire le circuit une, deux ou trois fois maximum. Si c'est le cas prendre 10 minutes de repos entre chaque circuit.

ATELIER	EXERCICE	DESCRIPTION
1		<u>Jumping Jack</u> 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		<u>Pompes sur les genoux</u> 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		<u>Gainage</u> Se mettre en appui sur les pointes de pieds et les avant-bras. Garder le ventre rentré, le corps droit comme une planche. Faire bien attention à placer les coudes sous les épaules. Contracter les fessiers et les abdominaux pendant toute la durée de l'exercice. Pour simplifier l'exercice, mettre les genoux au sol.
4		<u>Fentes</u> Faire un grand pas devant vous en gardant le dos droit (l'autre pied reste en place derrière vous), descendez jusqu'à ce que votre genou opposé frôle le sol (Attention à ne pas taper le genou au sol), le tibia de la jambe avancée est perpendiculaire au sol, votre genou au-dessus du pied (le genou ne dépasse pas les orteils), revenez en position initiale et alternez le mouvement de l'autre côté.
5		<u>Planche dynamique</u> 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.
6		<u>Planche superman</u> En position haute de pompe, corps gainé, bras et jambes tendus, en appui sur les mains à plat au sol, avancez les mains devant vous, bras tendus.
7		<u>Squat</u> Se placer debout, jambes écartées à la largeur des épaules, bras tendus devant vous. Fléchissez vos jambes et descendez vos fessiers jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol. Remontez en position de départ, puis redescendez, pour effectuer un nouveau squat.
8		<u>Dips</u> Les mains placées derrière vous sur le rebord d'une chaise ou d'un banc, bras et jambes tendues, vous soutenez votre poids sur vos talons et vos mains, fléchissez vos bras en contrôlant la descente. Descendez jusqu'à ce que vos triceps soient parallèles au sol. Remontez en tendant vos bras puis répétez.
9		<u>Mountain climbers</u> 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).
10		<u>Planche latérales</u> Allongé sur le sol sur le côté, supportez votre poids en appui sur un avant-bras (le coude sous l'épaule) et sur le côté externe de votre pied (avec les jambes jointes, superposées et tendues), la main opposée posée sur la hanche ou le long de la cuisse, corps droit.