**Camp d’entraînement de soccer**

**Fiche 46a**

Des joueuses de soccer, Jada et Erika, s’entraînent ensemble.  
Ils font le même programme en même temps :

|  |  |
| --- | --- |
| **Jada** | **Erika** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Icon  Description automatically generated 2 minutes |  | Icon  Description automatically generated 2 minutes |
|  |  |  |
| Shape  Description automatically generated with medium confidence 10 minutes |  | Shape  Description automatically generated with medium confidence 10 minutes |
|  |  |  |
| A picture containing shape  Description automatically generated 5 minutes |  | A picture containing shape  Description automatically generated 5 minutes |
|  |  |  |
| Icon  Description automatically generated 5 minutes |  | Icon  Description automatically generated 5 minutes |
|  |  |  |
| Icon  Description automatically generated 2 minutes |  | Icon  Description automatically generated 2 minutes |
|  |  |  |
| Icon  Description automatically generated 5 minutes |  | Icon  Description automatically generated 5 minutes |
|  |  |  |
| Icon  Description automatically generated 2 minutes |  | Icon  Description automatically generated2 minutes |

**Camp d’entraînement de soccer**

**Fiche 46b**

Le code du programme est :

|  |  |
| --- | --- |
| **Jada** | **Erika** |
| SE2, C10, C5, FC5, A2, SC5, FJ2 | SE2, C10, C5, FC5, A2, SC5, FJ2 |

Vous êtes leur entraîneur au camp. Ajoutez des pauses et 2 exercices de plus pour chaque joueuse. Elles doivent effectuer le même exercice en même temps au moins deux fois et terminer en même temps. Modifiez le code.

|  |  |
| --- | --- |
| **Jada** | **Erika** |
|  |  |

Modifiez le code pour le défi de l’entraîneur. Utilisez la Fiche 47 pour vous aider.

|  |  |
| --- | --- |
| **Jada** | **Erika** |
|  |  |