**3G :** Apprentissage de la musculation sans charges (séquence de ppg en cours)

<https://www.ac-paris.fr/portail/jcms/p1_2018786/lpcm-abdominaux-obliques-/-transverses?hlText=sport>

<https://www.ac-paris.fr/portail/jcms/p1_2017794/lpcm-pompes?hlText=sport>