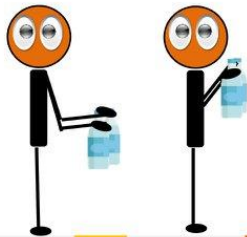


PLANCHE 1

Musculation Bras ou Jambes

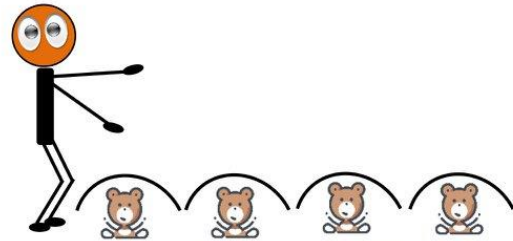
Prendre deux bouteilles d'eau ou de lait remplies. Sans bouger le corps, fléchir les avant-bras pour les rapprocher du visage.



Niv1 : 10 flexions Niv2 : 2 x 10 Niv3 : 3 x 10
Variable : 1 bouteille – taille de la bouteille

Sauts

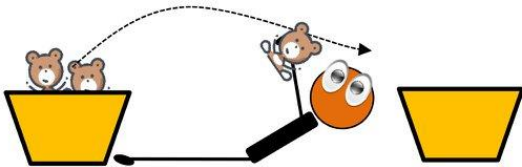
Mettre des peluches/chaussettes au sol et sauter par-dessus en avant, en arrière.



Niv1 2 fois Niv2 5 fois Niv3 10 fois

Musculation abdos

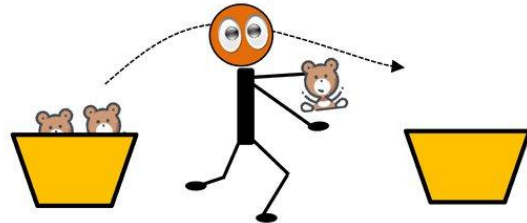
Jeu des peluches/chaussettes à prendre dans une caisse et à mettre dans une autre caisse.



Niv1 10 peluches Niv2 20 Niv3 30

Parcours/ course

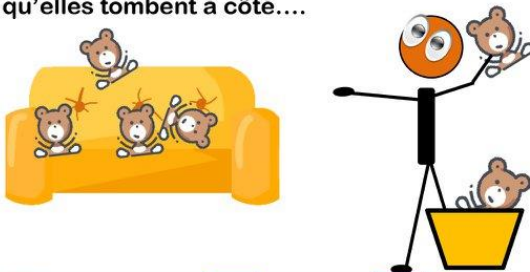
Jeu du vide panier : vider la caisse le plus rapidement possible en déposant les objets dans une autre caisse.



Niv1 10 objets Niv2 20 objets Niv3 30 objets
Variable : battre son record 3 fois

Lancers

Faire 4 grands pas et lancer (à bras cassé) des peluches/chaussettes sur le canapé sans qu'elles tombent à côté....



Niv1 : 10 flexions Niv2 : 2 x 10 Niv3 : 3 x 10
Variable : jouer sur la distance pour lancer

FAIS DU SPORT AVEC COO !

Voici la planche 1 des activités physiques à réaliser dans la journée ou pendant la semaine ! Relève les défis proposés par **Coo** pour garder la forme.

Niveau 1 : A partir de 4 ans
Niveau 2 : A partir de 6 ans
Niveau 3 : + de 8 ans

Ces niveaux sont à titre indicatif. Il faut adapter selon la capacité physique de l'enfant.

