

Un peu de gymnastique...

Le pédalo



Objectifs :

- Coordonner les mouvements
- Développer le goût de l'effort
- Muscler les abdominaux

Déroulement :

Allongé sur le dos, en appui sur les coudes, pédaler avec les jambes.

Rentrer le ventre pour ne pas creuser le dos.

On peut aussi :

- *Pédaler en avant, pédaler en arrière.*
- *Pédaler doucement, pédaler vite.*
- *Ecrire des lettres avec ses pieds.*