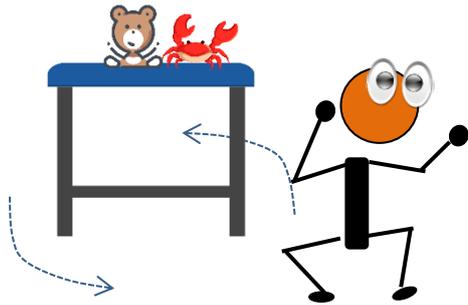




PLANCHE 6

Renforcement jambe

Marche en crabe autour de la table.



Niv1 : 1 fois Niv2 : 2 fois Niv3 : 3 fois

Sauts Gauche/droite

Saute sur un pied ou deux pieds en suivant la consigne :

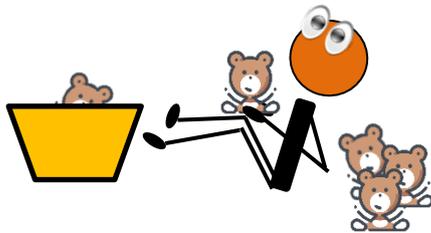
gauche - droite - deux pieds gauche - gauche -
droite - droite - deux pieds - droite - droite gauche - gauche
deux pieds-



Niv1 1 fois Niv2 3 fois Niv3 1 minute
Variable : Bats ton record en 1 minute.

Gainage - Renforcement

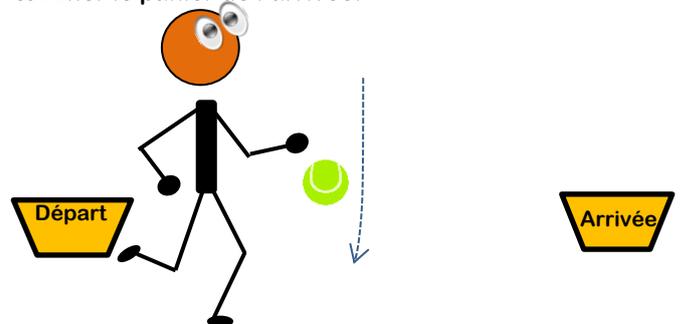
Sur les fesses, les jambes en l'air. Prendre une peluche/chaussette. Allez toucher le sol à droite et à gauche avec la peluche/chaussette et l'envoyer dans la pаниère.



Niv1 5 objets Niv2 10 objets Niv3 20 objets
Variable : distance de la pаниère

Course/vitesse

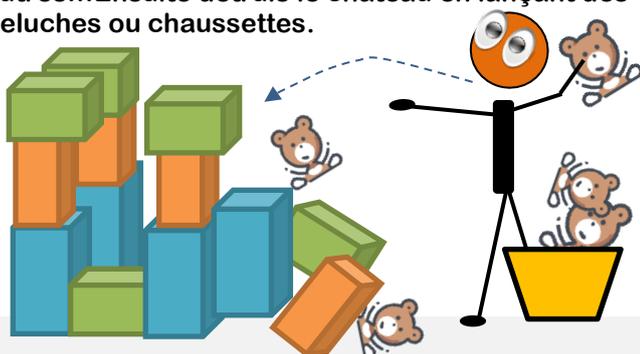
Travail du temps de réaction de départ d'une course par rapport à un signal visuel : Jette une balle en l'air, dès qu'elle touche le sol, cours le plus vite possible pour toucher le panier de l'arrivée.



Niv1 3 fois Niv2 5 fois Niv3 10 fois

Lancers

L'attaque du château : Construis un château en boîte à chaussures/ paquet de mouchoirs ou autres... Ensuite détruis le château en lançant des peluches ou chaussettes.



FAIS DU SPORT AVEC COO !

Voici la planche 6 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.

