

PLANCHE 7

FAIS DU SPORT AVEC COO !

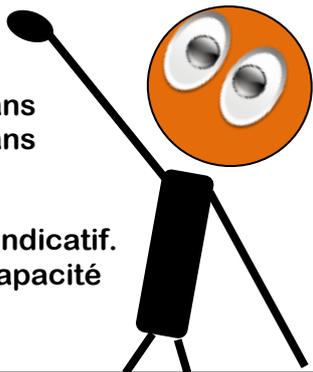
Voici la planche 7 des activités physiques à réaliser dans la journée ou pendant la semaine ! Relève les défis proposés par **Coo** pour garder la forme.

Niveau 1 : A partir de 4 ans

Niveau 2 : A partir de 6 ans

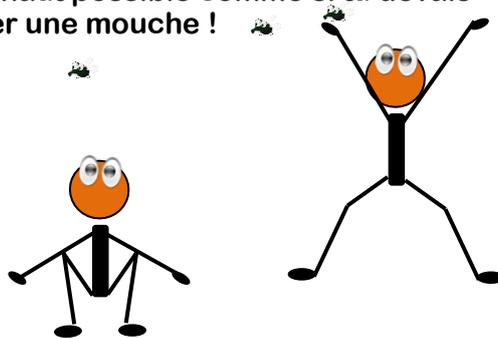
Niveau 3 : + de 8 ans

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



Sauts de grenouille

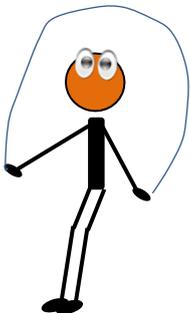
Accroupis-toi comme une grenouille et saute le plus haut possible comme si tu devais attraper une mouche !



Niv1 5 fois **Niv2** 7 fois **Niv3** 10fois

Cardio : corde à sauter invisible

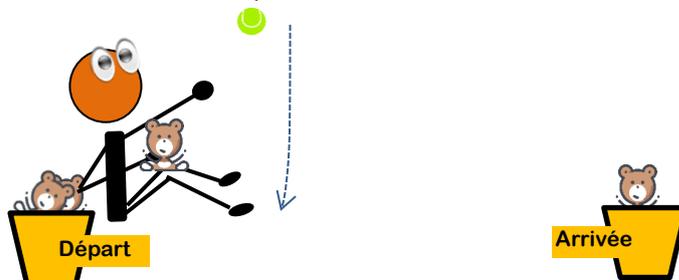
Imagine que tu as une corde à sauter invisible. Saute à pieds joints le plus longtemps possible !



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

Course/vitesse

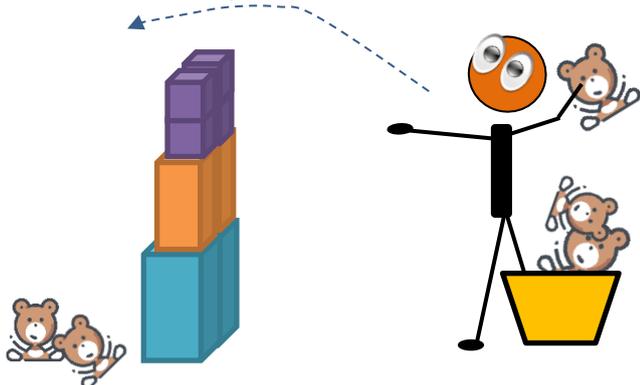
Travail du temps de réaction de départ d'une course par rapport à un signal visuel : Assieds-toi. Jette une balle en l'air, dès qu'elle touche le sol, tu te lèves et tu cours le plus vite possible pour apporter tes doudous ou chaussettes dans le panier de l'arrivée.



Niv1 3 fois **Niv2** 5 fois **Niv3** 10 fois

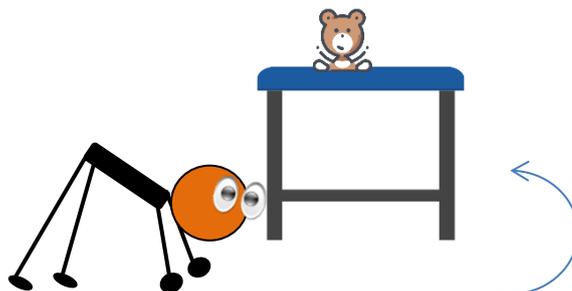
Lancers

L'attaque du château : libère tes doudous/ chaussettes en lançant par-dessus la tour !



Renforcement d'éléphant

Se déplacer comme un éléphant (à 4 pattes, jambes tendues) autour de la table.



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