

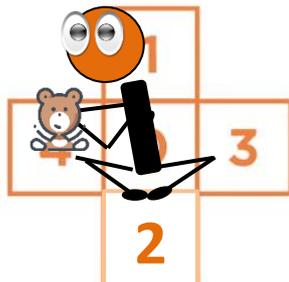


PLANCHE 5

Abdos en croix

Construis le jeu avec ton carrelage/ craie/ ou tu te l'imagines. (cf planche 3). Touche chaque numéro avec ta peluche que tu tiens avec les deux mains.

0 -1 -0 -2 -0 -3 -0 -4 .



Niv1 : 1 fois Niv2 : 3 fois Niv3 : 1 min

Sauts Gauche/droite

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

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



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

Gainage - Renforcement

Sur ton lit ou sur un tapis, allonge-toi sur le dos et pédale !

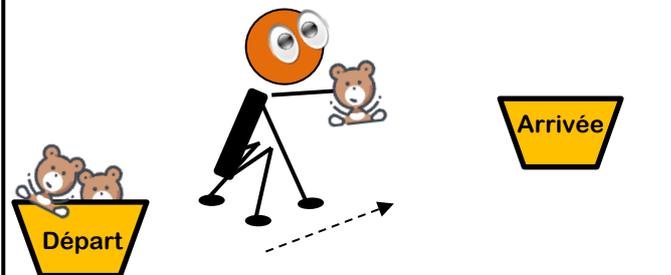


Niv1 5s Niv2 20s Niv3 30s (x2)

Parcours/ course

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

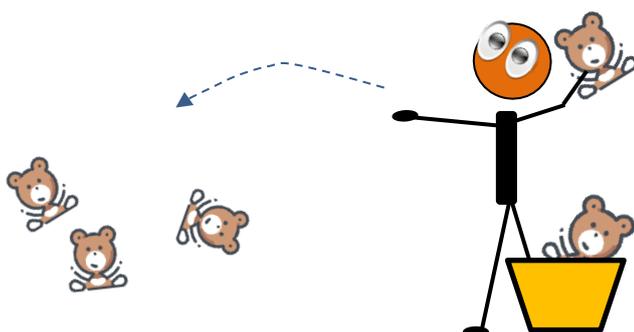
Se déplacer en saut de grenouille



Niv1 3 objets Niv2 5 objets Niv3 10 objets

Lancers

Lance (à bras cassé) des peluches ou chaussettes le plus loin possible.



Bats ton record

Niv1 :1 fois Niv2 : 3 fois Niv3 : 5 fois

FAIS DU SPORT AVEC COO !

Voici la planche 5 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.

