PLANCHE 4

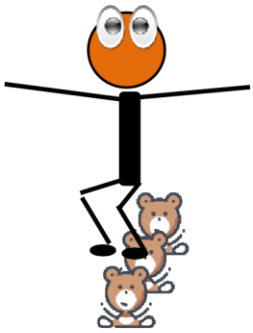
Renforcement Bras ou Jambes

Boxe avec des peluches dans tes mains ou des bouteilles d'eau pour les plus grands.

Niv1 :10 sec(x2) Niv2 : 15 sec(x2) Niv3 : 30sec (x3)

Sauts gauche droite

Rebondir de droite à gauche et inversement au-dessus d'une petite haie de nounours /chaussettes ou autre !

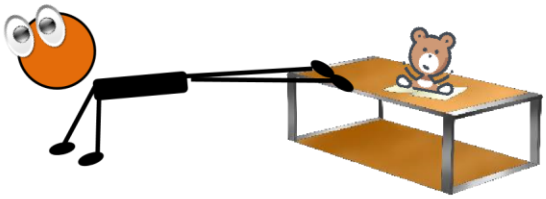


Niv1 10 sec Niv2 30 sec Niv3 45 sec

Variable : Bats ton record en X secondes.

Gainage - abdos

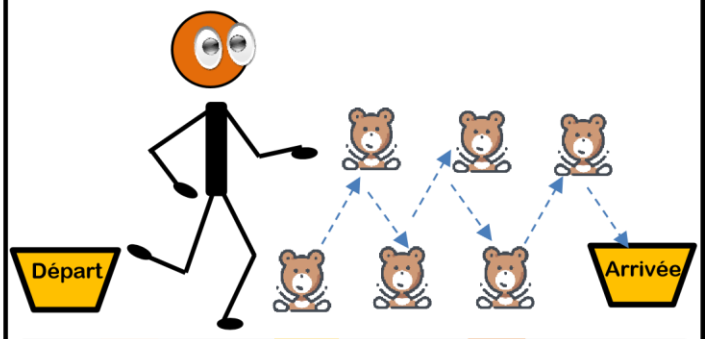
Pointes de pieds sur le bord d'une table basse. Jambes tendues. Les mains au sol. Décale alternativement la main droite et le pied droit, puis la main gauche et le pied gauche pour longer la table ou en faire le tour.



Niv1 : 1 fois Niv2 2 fois Niv3 3 fois

Parcours/ course

Parcours : Courir le plus vite possible en touchant toutes les peluches ou chaussettes.

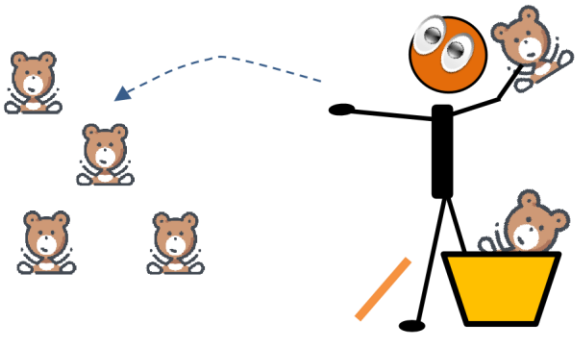


Niv1 2 fois Niv2 4 fois Niv3 6 fois

Variable : Utilise un chrono et bats ton record 3 fois.

Lancers

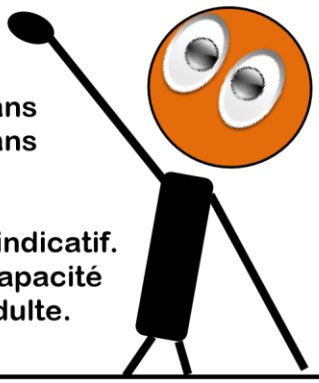
Comme à la pétanque ! Viser des peluches ou des chaussettes.



Variable : jouer sur la distance et le nombre d'objets.

FAIS DU SPORT AVEC COO !

Voici la planche 4 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 /adulte.