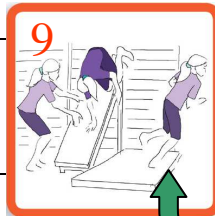
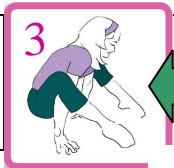




Enchaîne 3 différents équilibres au sol en variant les appuis !

En expirant complètement étire ton dos puis relâche-le en inspirant (5x) !

Franchis l'obstacle 3x !



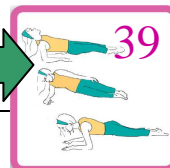
Coordonnez vos mouvements en duo ! En gardant le tempo, levez la jambe 6 fois tout en maintenant la position de "planche" !

En appui, effectue un tour sur toi-même en maintenant ton tonus musculaire !

3 manières différentes pour parcourir la piste de cerceaux !



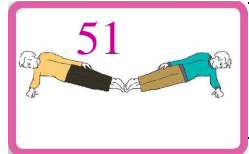
34 Rangez le matériel en fin de leçon !



Imagine 3 sauts par-dessus la barre fixe posée au sol !

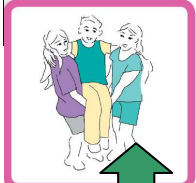
32

Enchaînez 3 exercices en duo !



Effectuez une pyramide simple !

Course de transport (1 largeur de terrain de volley par élève). Maintenez la posture "dos droit" !



50

Garde ton corps en isométrie avec 3 appuis différents !



Cours à la même vitesse que ton camarade (5 tours de salle) !

29



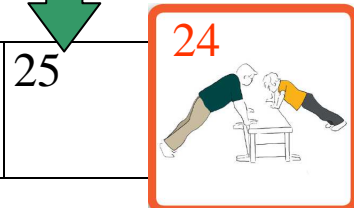
Jongle avec 2 ou 3 balles en lisant le texte affiché au mur !

44 Allez boire de l'eau

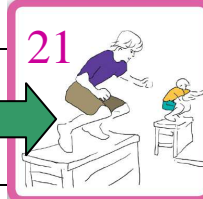
28



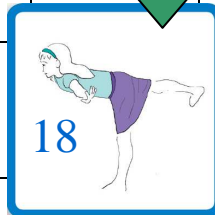
Contracte ta musculature pour te positionner en "c" (5") !



Coopérez pour effectuer ensemble des appuis faciaux synchronisés ou alternatifs (5x) !



Garde ton corps groupé lors du franchissement de la "bosse" (5x) !



Stabilise-toi et prends conscience de ton maintien dans 3 différentes positions de "balance" pendant 5 " !

26

25

23

22

20

19

31

52

Arrivée

43

14

13

12

11

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1