

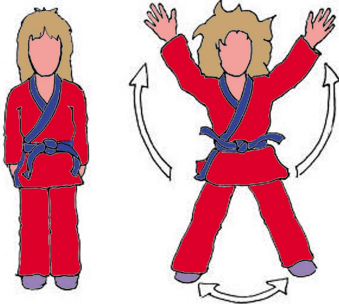







SPÉCIAL DÉFI CHASSE AUX COCOS

	PAIR 0-2-4-6-8-10	IMPAIR 1-3-5-7-9-11
<p>Précolaire 4 et 5 ans</p> <p>Faire 2 fois L'exercice</p>	 <p>5 sauts de grenouille</p>	 <p>Maintenir 10 seconde en position crabe sans bouger</p>
<p>1er cycle +901 6 à 8 ans</p> <p>Faire 2 fois L'exercice</p>	 <p>10 sauts papillon « jumping jacks »</p>	 <p>10 montées de genoux en croisé</p>
<p>2e cycle + 902 8 à 10 ans</p> <p>Faire 3 fois L'exercice</p>	 <p>15 pas chassés</p>	 <p>15 pas croisés</p>
<p>3e cycle 10 à 12 ans</p> <p>Faire 3 fois L'exercice</p>	 <p>Faire la chaise un maximum de secondes</p>	<p>Musculation sans charge - Les BURPEES</p>  <p>Flexion Jambes Pompe Saut Vertical</p> <p>http://entrainement-sportif.fr/burpees-exercice-musculation.htm</p> <p>10 burpees</p>

Défi créé par Nadine Gélineau
enseignante en éducation physique à la CS des Hautes-Rivières