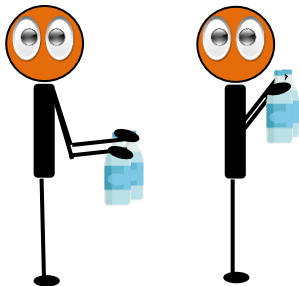




## PLANCHE 1

### Musculation Bras ou Jambes

Prendre deux bouteilles d'eau ou de lait remplies. Sans bouger le corps, fléchir les avant-bras pour les rapprocher du visage.

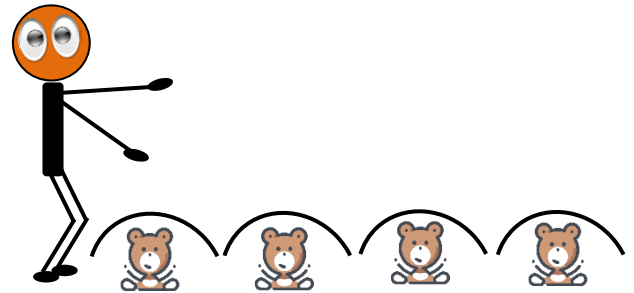


Niv1 : 10 flexions    Niv2 : 2 x 10    Niv3 : 3 x 10

Variable : 1 bouteille – taille de la bouteille

### Sauts

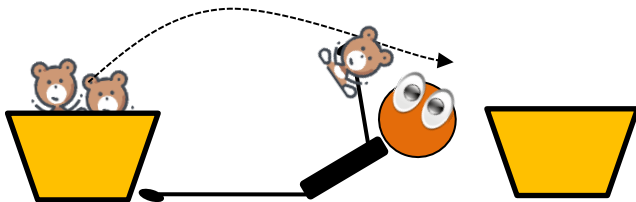
Mettre des peluches/chaussettes au sol est sauter par-dessus en avant, en arrière.



Niv1 2 fois    Niv2 5 fois    Niv3 10 fois

### Musculation abdos

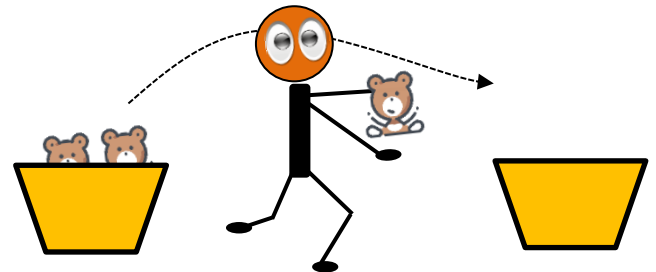
Jeu des peluches/chaussettes à prendre dans une caisse et à mettre dans une autre caisse.



Niv1 10 peluches    Niv2 20    Niv3 30

### Parcours/ course

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

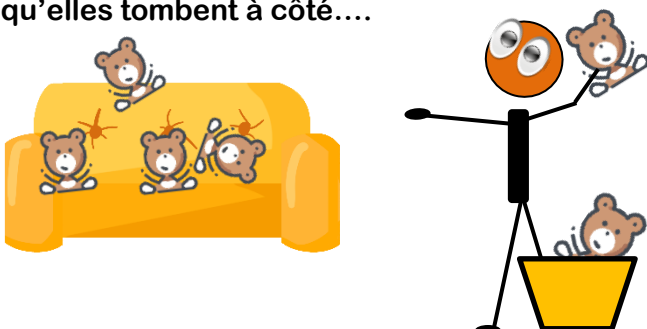


Niv1 10 objets    Niv2 20 objets    Niv3 30 objets

Variable : battre son record 3 fois

### Lancers

Faire 4 grands pas et lancer (à bras cassé) des peluches/chaussettes sur le canapé sans qu'elles tombent à côté....



Niv1 : 10 flexions    Niv2 : 2 x 10    Niv3 : 3 x 10

Variable : jouer sur la distance pour lancer

### FAIS DU SPORT AVEC COO !

Voici la planche 1 des activités physiques à réaliser 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.

