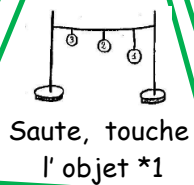


Départ

** BOUGER POUR RESTER EN FORME **

Saute à cloche
pieds sur le pied
droit pendant
10s



Fais 5 sauts de
lapins

Reculé
de 2
cases

Prends dans une
main un objet, lance
la balle avec l'autre
main,
rattrape-la



Saute à cloche
pieds, faire la
distance la plus
longue, reviens en
changeant de pied

Retourne à
la case
départ

Talons fesses
8 fois

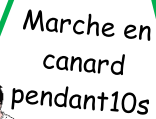


Reculé
de 1
case

Saute à pieds
jointés dans une
cible.



Marche en
canard
pendant 10s



Rejoue !

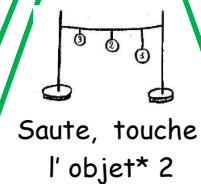
Saute à cloche
pieds sur le pied
gauche pendant
10s

Monte les
genoux
6 fois



Passé
ton
tour !

Saute, touche
l'objet* 2



Arrivée

*l'objet : ballon de baudruche, foulard, clochette...à différentes hauteurs
** raquette ou plateau, planche...

WACKER MICHELE CPC 2020