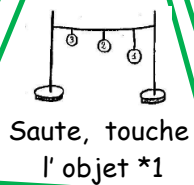


Départ

## \*\* 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



??  
Donne un gage  
à qui tu veux

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

Retourne à  
la case  
départ

Talons fesses  
8 fois

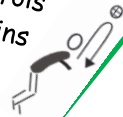


Reculé  
de 1  
case

Saute à pieds  
jointés dans une  
cible.

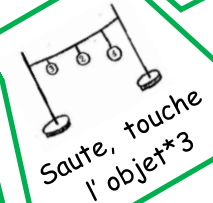


Lance une balle en  
l'air, tape 1 fois  
dans les mains  
avant de la  
rattraper



Avance  
de 3  
cases

Marche en  
canard  
pendant 10s



Un objet posé  
sur une  
raquette\*\* fais  
le tour de la  
table sans le  
faire tomber

Rejoue !

Fais  
3 sauts de  
grenouille



Fais 3 tours  
à la corde



Saute à cloche  
pieds sur le pied  
gauche pendant  
10s

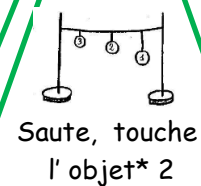
Monte les  
genoux  
6 fois



Assis,  
lance le ballon  
au-dessus de ta  
tête pour le  
rattraper 3 fois



Passe  
ton  
tour !



Lance une balle en  
l'air, tape 2 fois  
dans les mains  
avant de la  
rattraper



Arrivée

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

WACKER MICHELE CPC 2020