



## PLANCHE 2

### Musculation Bras ou Jambes

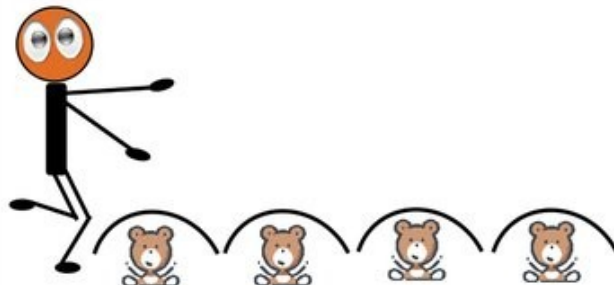
Réalise des pompes/ push up contre le mur.



Niv1 : 5    Niv2 : 10    Niv3 : 20 à 30

### Sauts

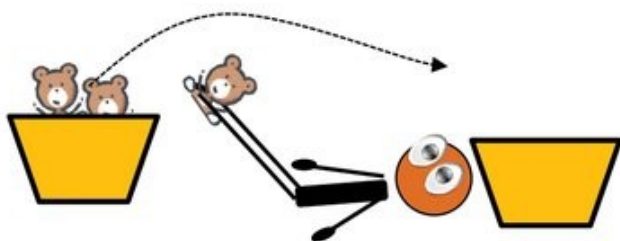
Mets des peluches/chaussettes au sol et saute à cloche pied par-dessus en avant, en arrière.



Niv1 2 fois    Niv2 5 fois    Niv3 10 fois

### Musculation abdos

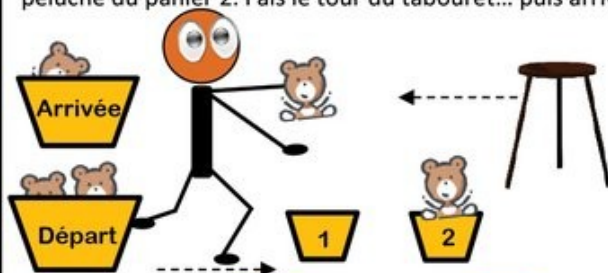
Jeu des peluches/chaussettes à prendre dans une caisse et à mettre dans une autre caisse avec les pieds !



Niv1 10 peluches    Niv2 20    Niv3 30

### Parcours/ course

Déménage tous les objets le plus vite possible. Installe le parcours comme ci-dessous. Place une peluche dans le panier 2. C'est parti ! Prends une peluche (départ). Dépose-là dans le panier 1. Prends la peluche du panier 2. Fais le tour du tabouret... puis arrivée...



Niv1 10 objets    Niv2 20 objets    Niv3 30 objets

### Lancers

Faire 4 grands pas et lancer (à bras cassé) des peluches/chaussettes sur une chaise 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 2 des activités physiques à réaliser dans la journée ou 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 /adulte.

