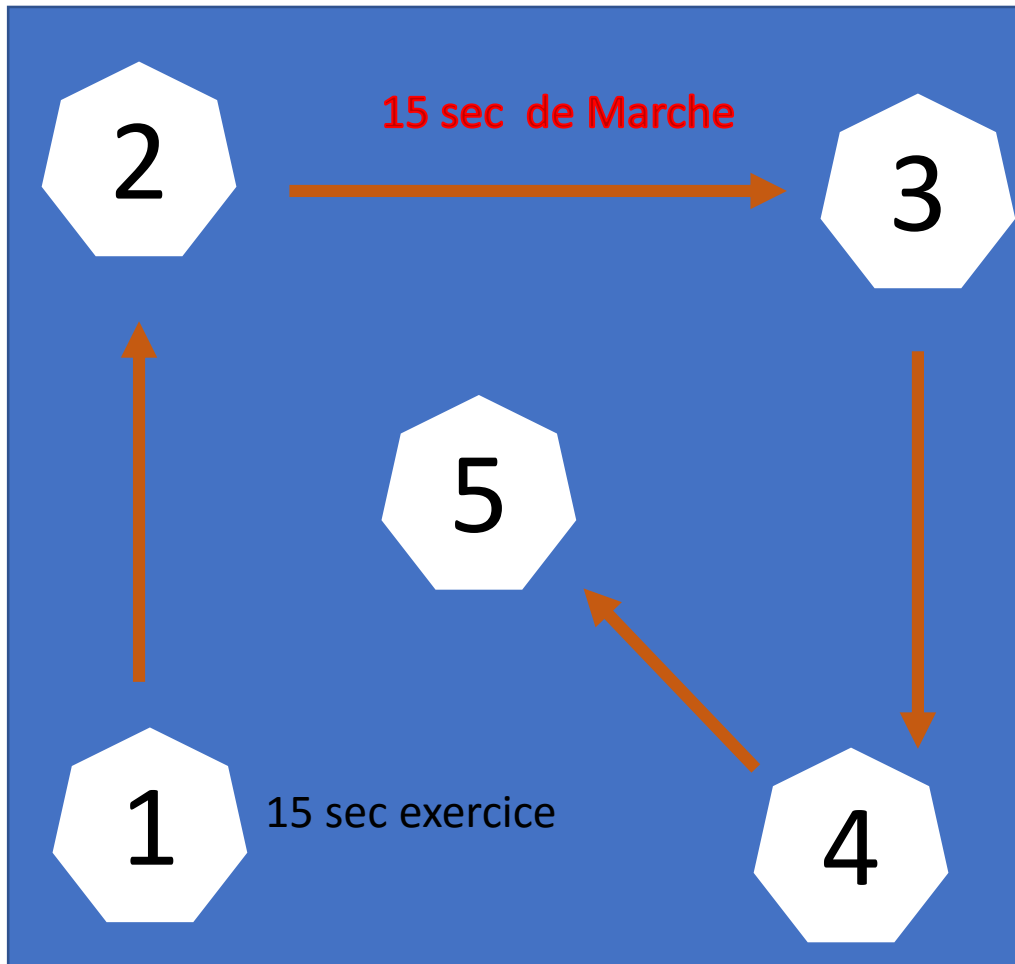


Explication parcours PP

15 sec – 15 sec + 4'30 repos



- 1: Délimitez votre espace comme sur le schéma indiqué, en 5 zone ...
- 2: Si vous pouvez imprimer la feuille exercice , découpez les exercices et les positionner sur les 5 zones...
- 3: Départ: on fait l'exercice 1 pendant **15 sec** puis on marche sur place ou en se déplaçant pour aller à l'endroit numéro 2 (surtout ne pas s'asseoir) attention il faut surveiller le chrono pour faire cette marche pendant **15 sec**...
- 4: Puis on refait **15 sec de l'exercice, 15 sec de marche**...
- 5: Quand on a finit tous les exercices il y a **4 min 30 de repos**

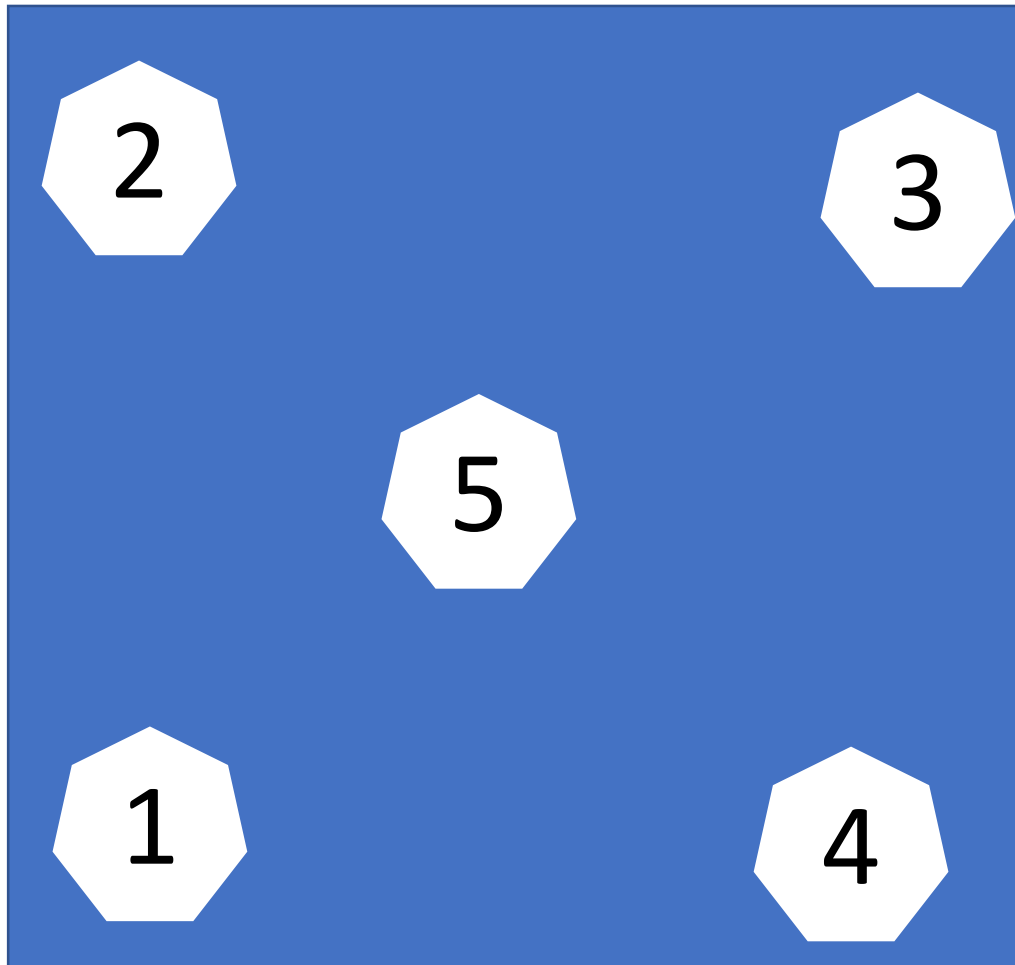
1 Exercice



Les parents peuvent faire les exercices à vous!!!

1: 15 sec – 15 sec + 4'30 repos

P.P 2: Mixte



Chaise



Abdo Croisé



Gainage



Accroupi + Saut



½ pointe + bras côté

2

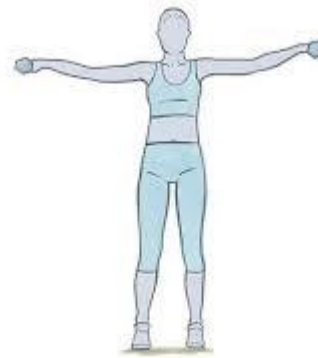


Tourner le buste à droite à gauche

3

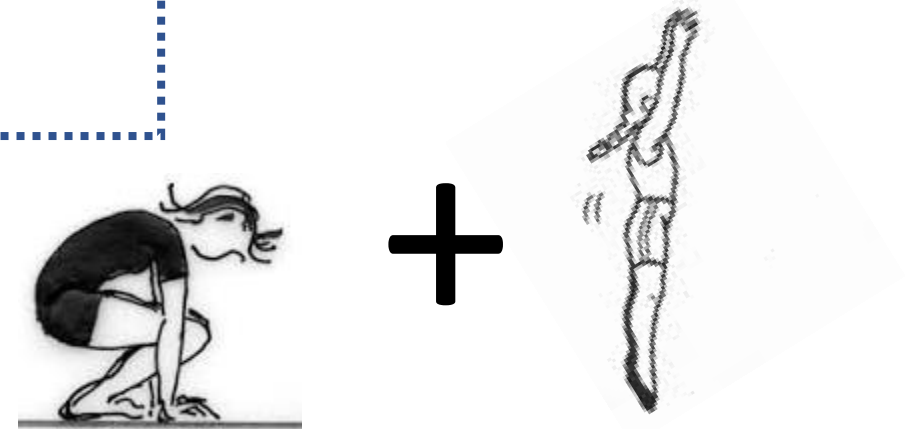


5



Pieds serrés et sur ½ pointe, faire petits cercles des bras

4

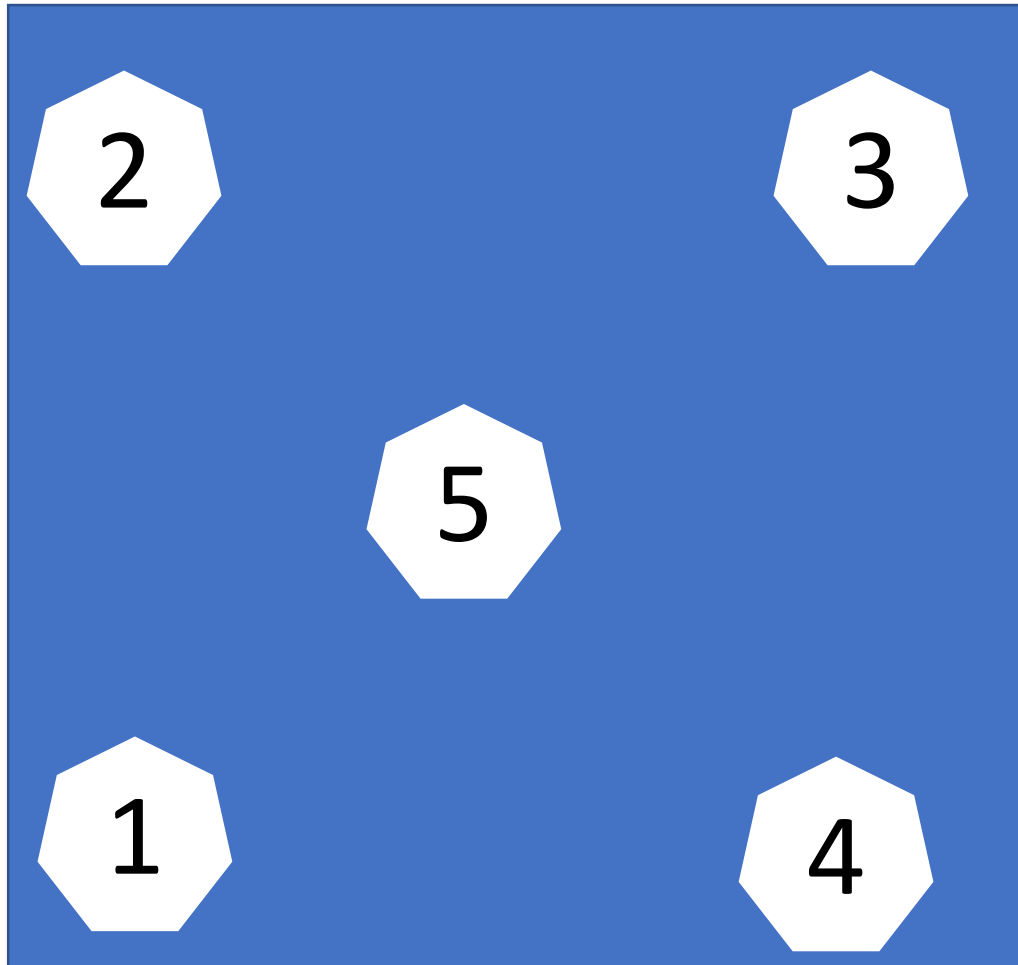


1



1: 15 sec – 15 sec + 4'30 repos

P.P 1: Mixte



Abdo pieds



Gainage côté droit



Superman



Gainage côté gauche



Fessier

2



3



5



4



1



Aller toucher les pieds avec ses mains

