
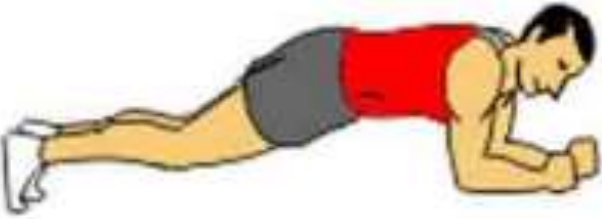
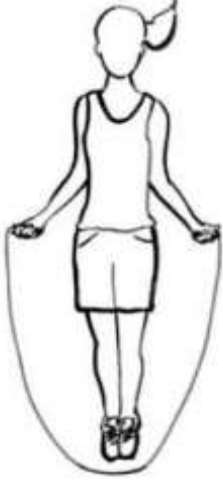













# SPORT

1	Faire 5 sauts de grenouille	
2	Gainage ventral en appui sur les 2 coudes pendant 10 secondes	
3	10 sauts pieds joints sur place avec ou sans corde à sauter	
4	Gainage latéral gauche pendant 5 secondes	

5	<p>3 sauts en faisant demi-tour à chaque</p>	
6	<p>5 squats, tes cuisses doivent être horizontales et tes pieds écartés</p>	
7	<p>Allongé sur le dos, pédale avec tes pieds en l'air en comptant jusque 15</p>	
8	<p>Cours sur place en montant les genoux 5 fois chaque genou</p>	

9	Fais Superman : 5 fois chaque côté	
10	Mets-toi accroupi et relève-toi en sautant 5 fois	
11	Cours sur place talons/fesses 5 fois chaque talon	
12	Gainage latéral droit pendant 5 secondes	

13	<p>Mets-toi debout sur une jambe, l'autre jambe pliée et reste sans bouger 10 secondes (flamant rose)</p>	
14	<p>Fais 10 pas chassés vers la droite</p>	
15	<p>Fais 10 pas chassés vers la gauche</p>	