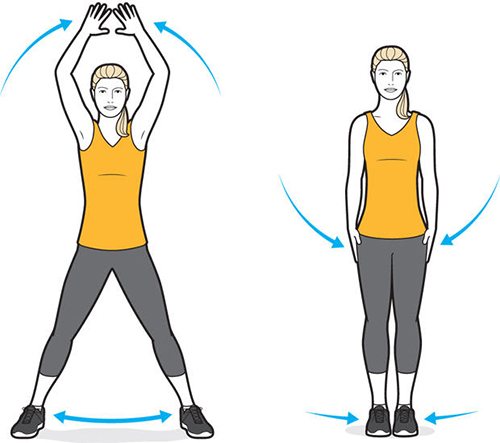
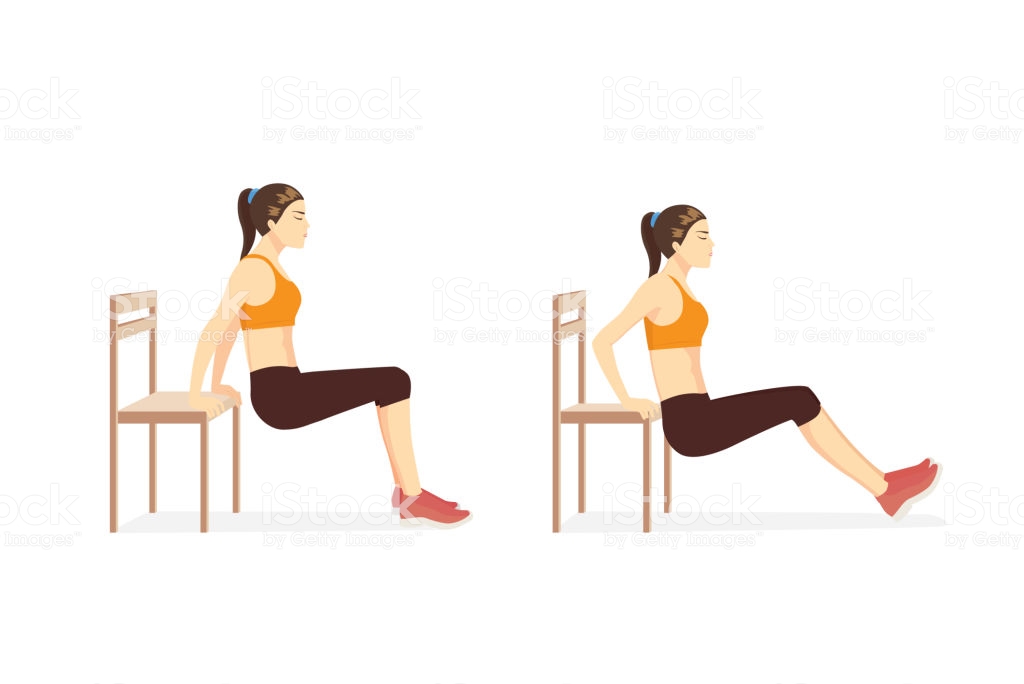
**JEU DE L’OIE (Collège 4ème – 3ème).**



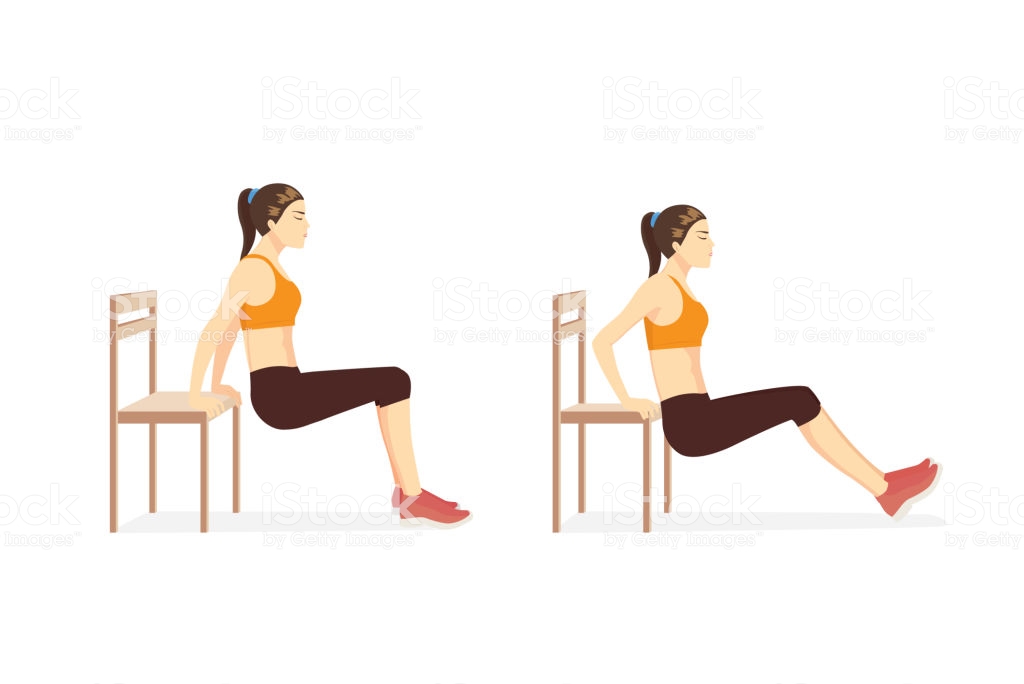
**JEU DE L’OIE DU SPORTIF**



**25** jumping jacks



**10** Dips



**10** Dips



**20** squats



**20**s Cuillère



**20**s Cuillère



**20**s Cuillère



**45**s Planche



**45**s Planche



**45**s Planche



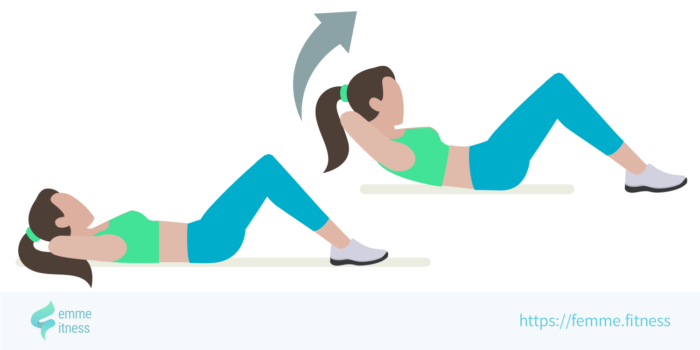
**20** Relevés de bassin



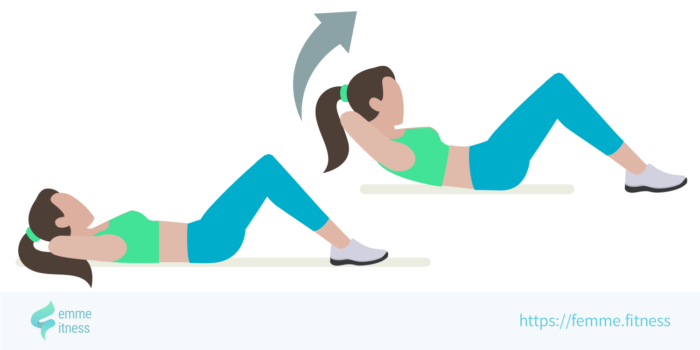
**20** Relevés de bassin



**7** Pompes



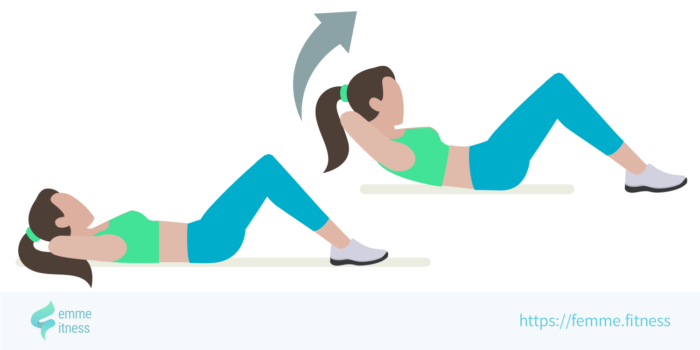
**15** Crunches



**15** Crunches



**20** squats



**15** Crunches

**BONUS**

PAIRE : **45**s Chaise

IMPAIRE : **20**s Cuillère



**20** Mountain climber



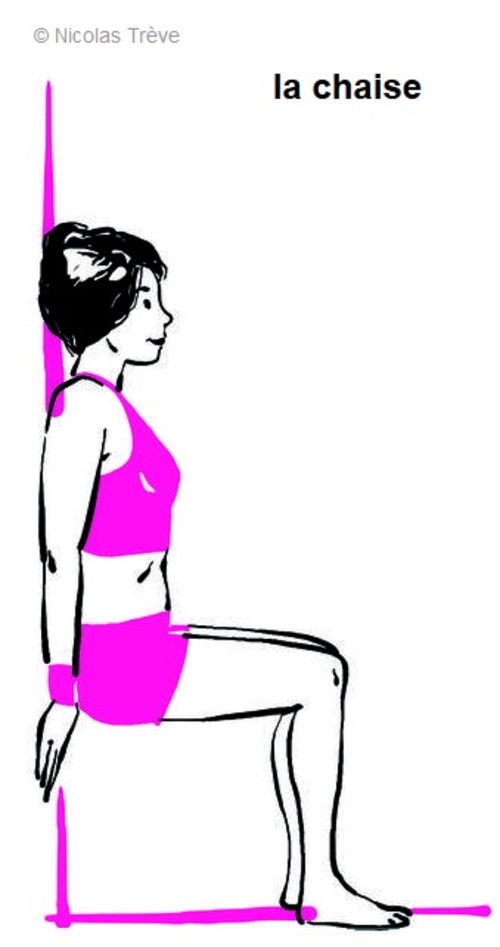
**20** Mountain climber

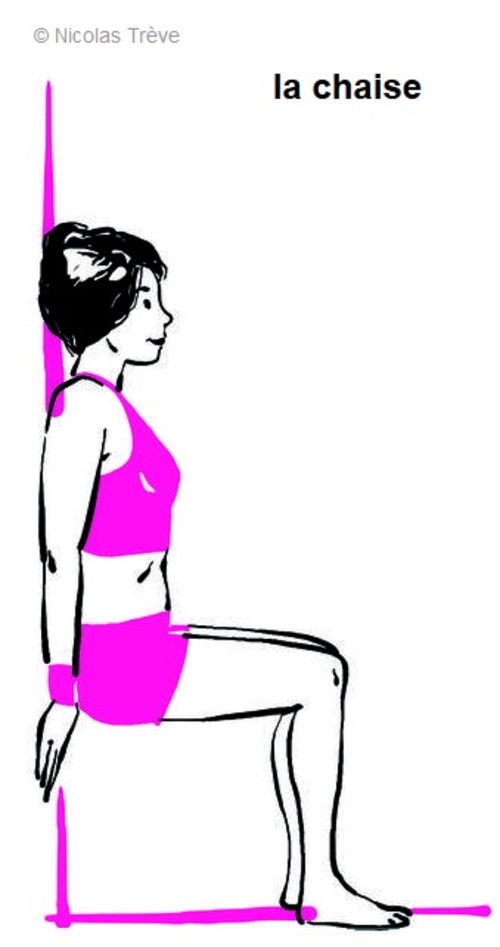


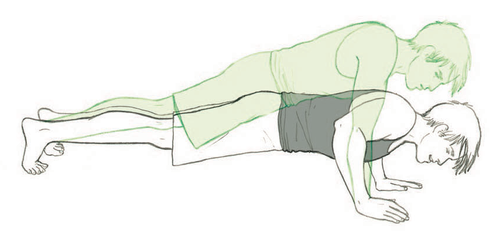
**20** Mountain climber



**20** Relevés de bassin

 **45** secondes

 **45** secondes



**7** Pompes

**Recule de 3 cases**

**Retourne case départ**

**Recule de 2 cases**

**Rejoue**

**Avance de 2 cases**

**BONUS**

PAIRE : **45**s Planche

IMPAIRE : **45**s Chaise

**ARRIVEE**

**DEPART**

**BONUS**

PAIRE : **20**s Cuillère

IMPAIRE : **30** Cercles de bras

**BONUS**

PAIRE : **30** Cercles de bras

IMPAIRE : **45**s Planche

Académie de Grenoble – FC EPS CA5 2024-2025

Bodineau Hélène, Borrego Céline, Locatelli Didier, Nouvel Arnaud