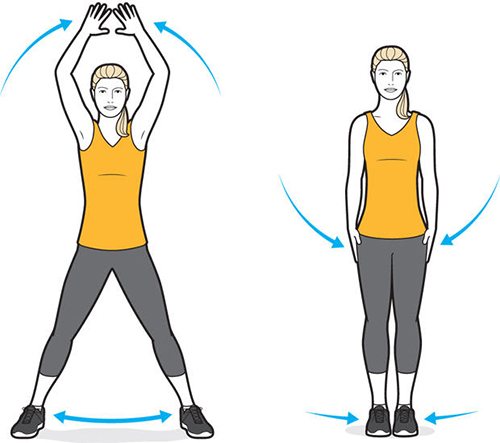
**JEU DE L’OIE (Collège 6ème – 5ème).**



**JEU DE L’OIE DU SPORTIF**

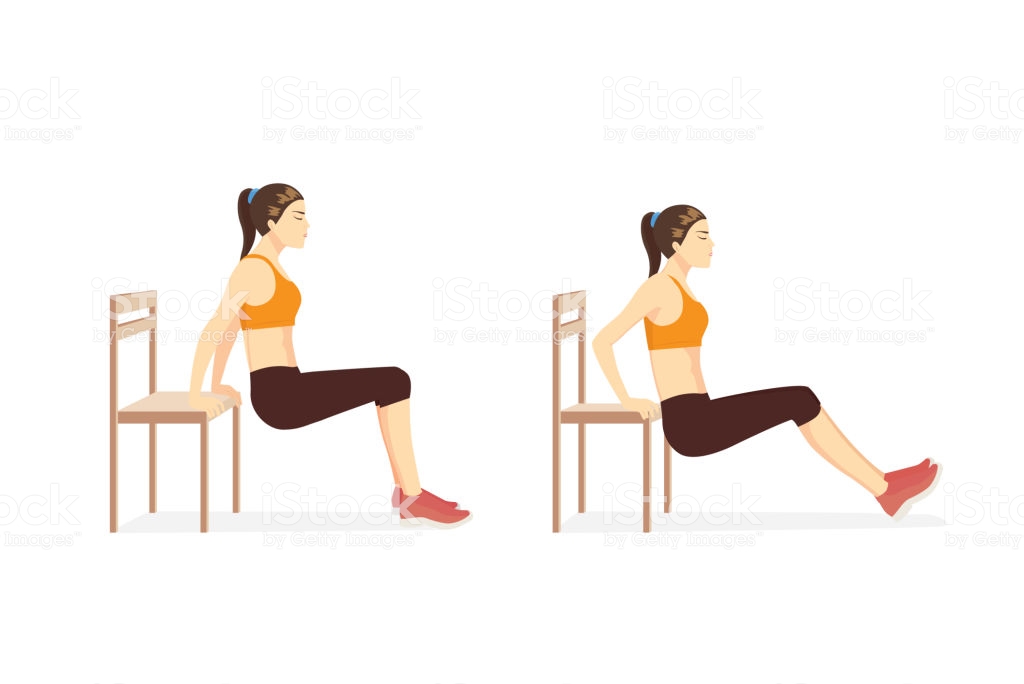


**25** jumping jacks

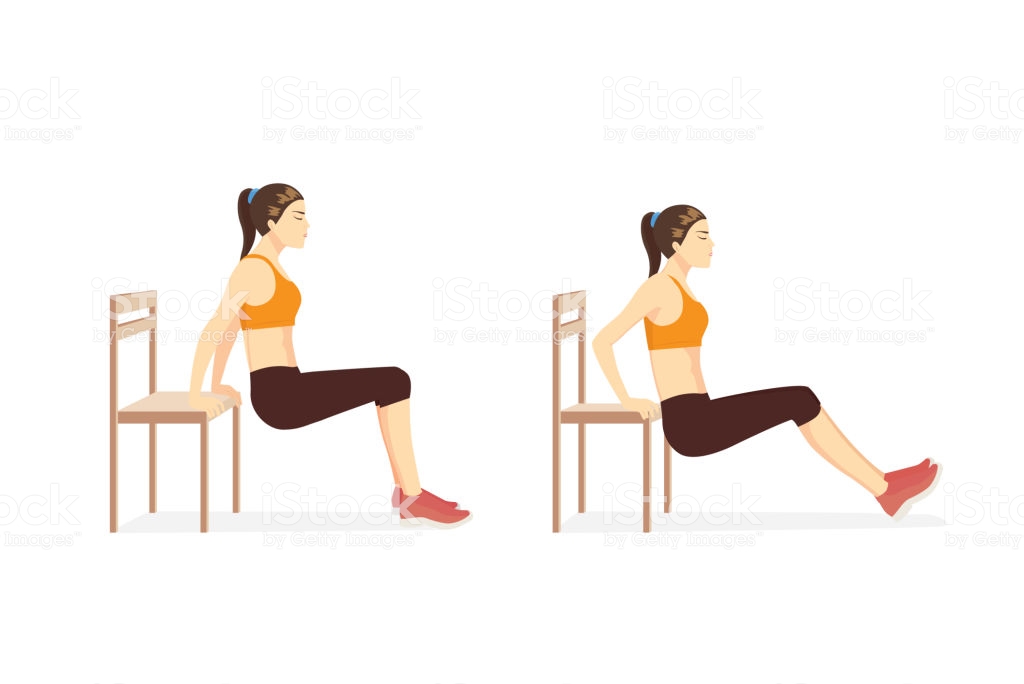
**BONUS**

PAIRE : **30**s Cercles de bras

IMPAIRE : **30**s Planche



**10** Dips



**10** Dips



**15** squats



**15**s Cuillère



**15**s Cuillère



**15**s Cuillère



**30**s Planche



**30**s Planche



**30**s Planche



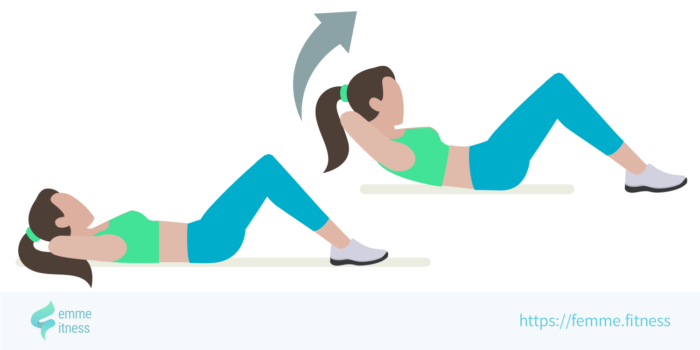
**15** Relevés de bassin



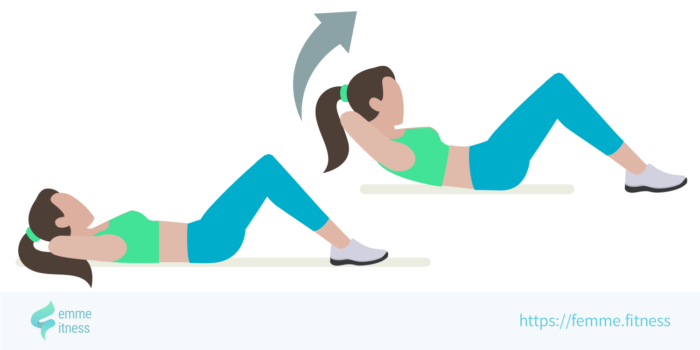
**15** Relevés de bassin



**5** Pompes



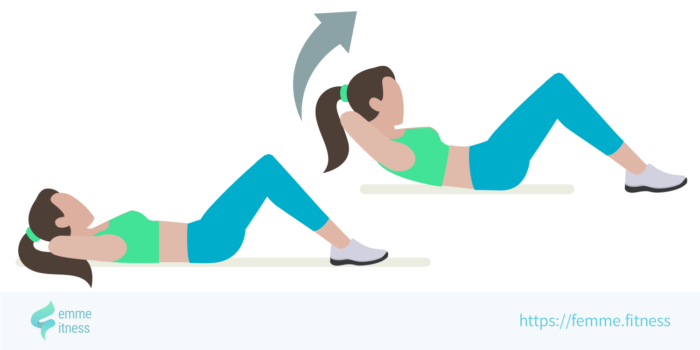
**10** Crunches



**10** Crunches



**15** squats



**10** Crunches

**BONUS**

PAIRE : **30**s Chaise

IMPAIRE : **15**s Cuillère



**20** Mountain climber



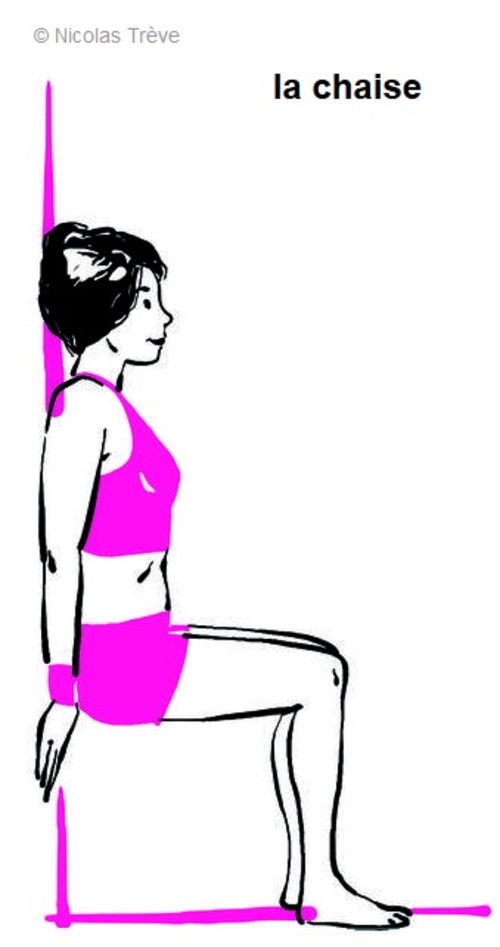
**20** Mountain climber

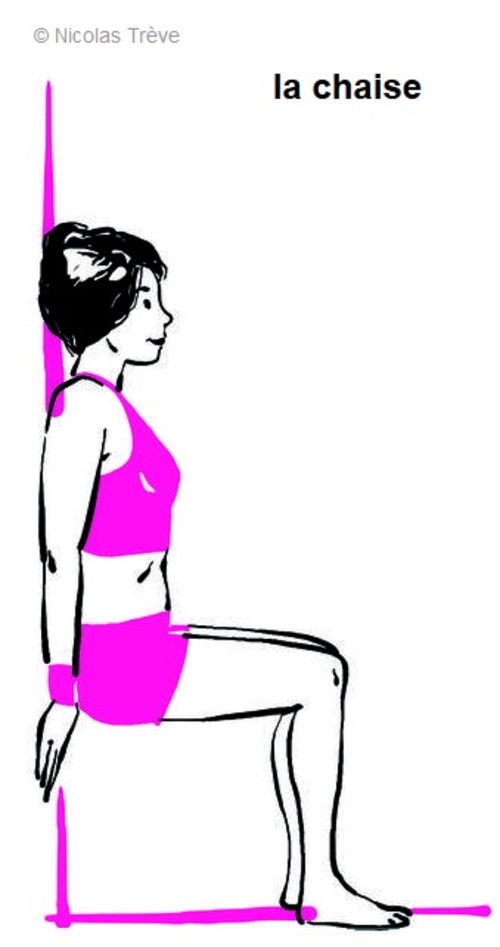


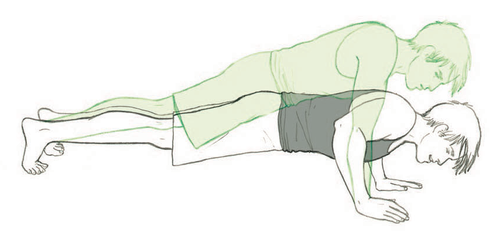
**20** Mountain climber



**15** Relevés de bassin

 **30** secondes

 **30** secondes



**5** Pompes

**Recule de 3 cases**

**Retourne case départ**

**Recule de 2 cases**

**Rejoue**

**Avance de 2 cases**

**BONUS**

PAIRE : **30**s Planche

IMPAIRE : **30**s Chaise

**ARRIVEE**

**DEPART**

**BONUS**

PAIRE : **15**s Cuillère

IMPAIRE : **30**s Cercles de bras

Académie de Grenoble – FC EPS CA5 2024-2025

Bodineau Hélène, Borrego Céline, Locatelli Didier, Nouvel Arnaud