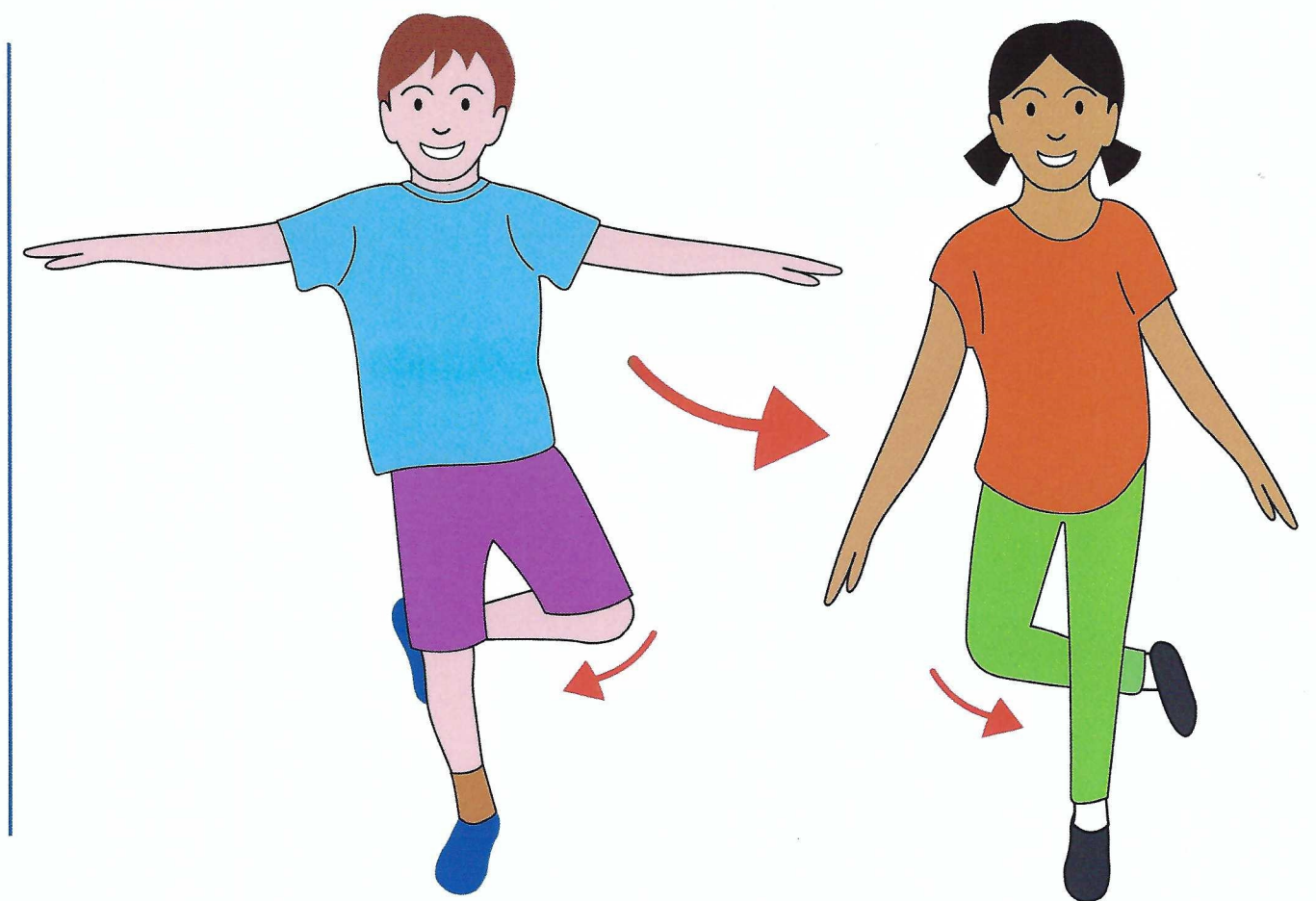
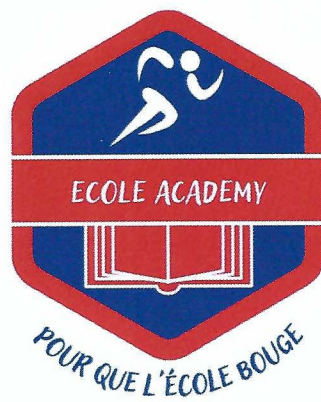


PARCOURS SANTE SCOLAIRE

Skate



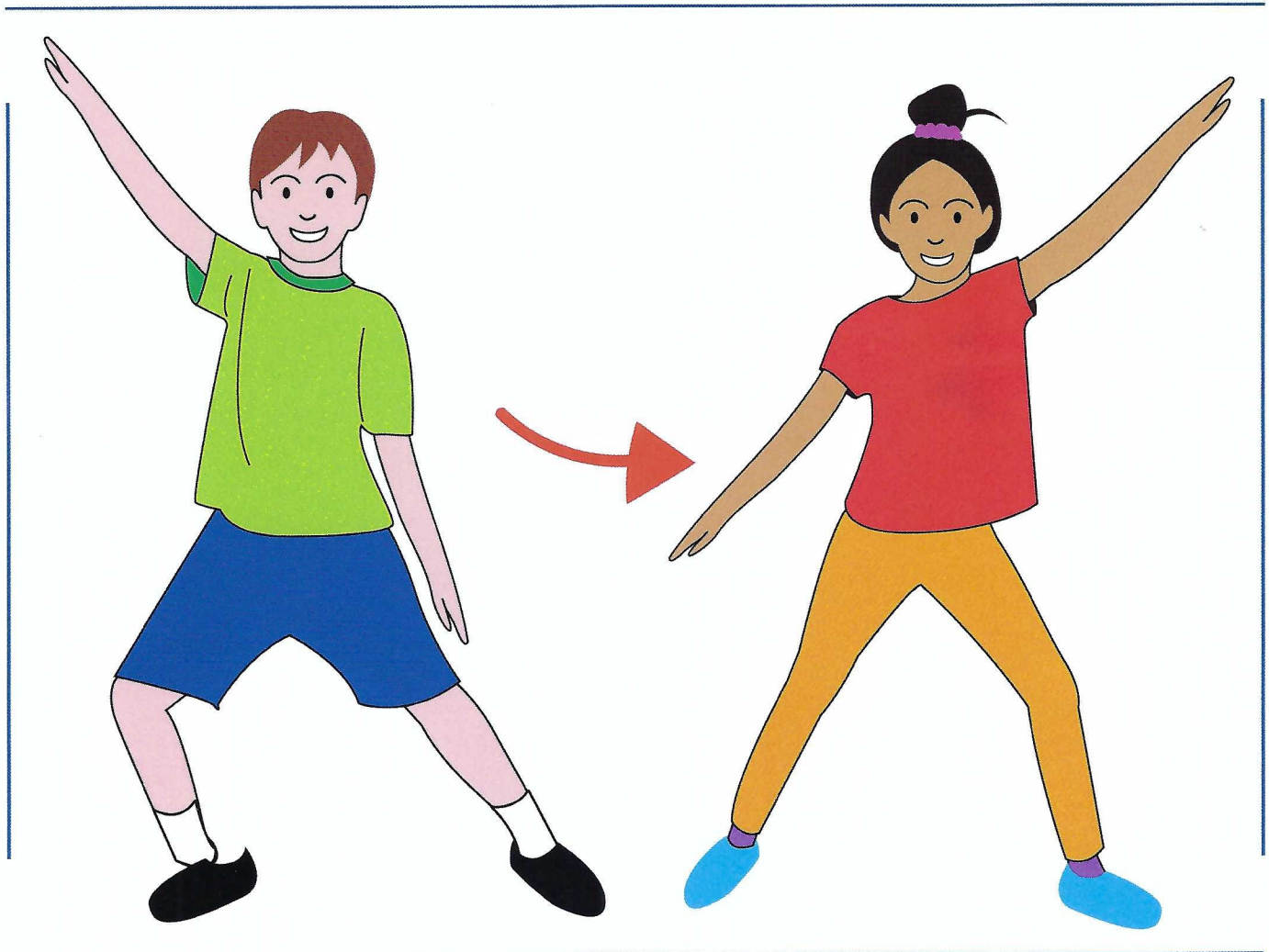
12 ou 16 répétitions.
Je souffle du même côté.



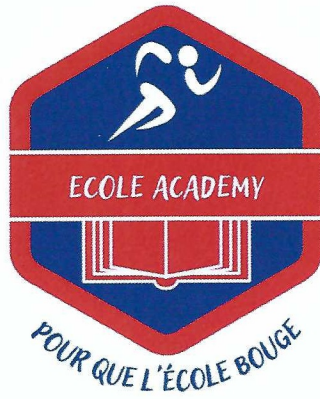
PARCOURS SANTE SCOLAIRE

Élévations latérales

ou lateral elevations



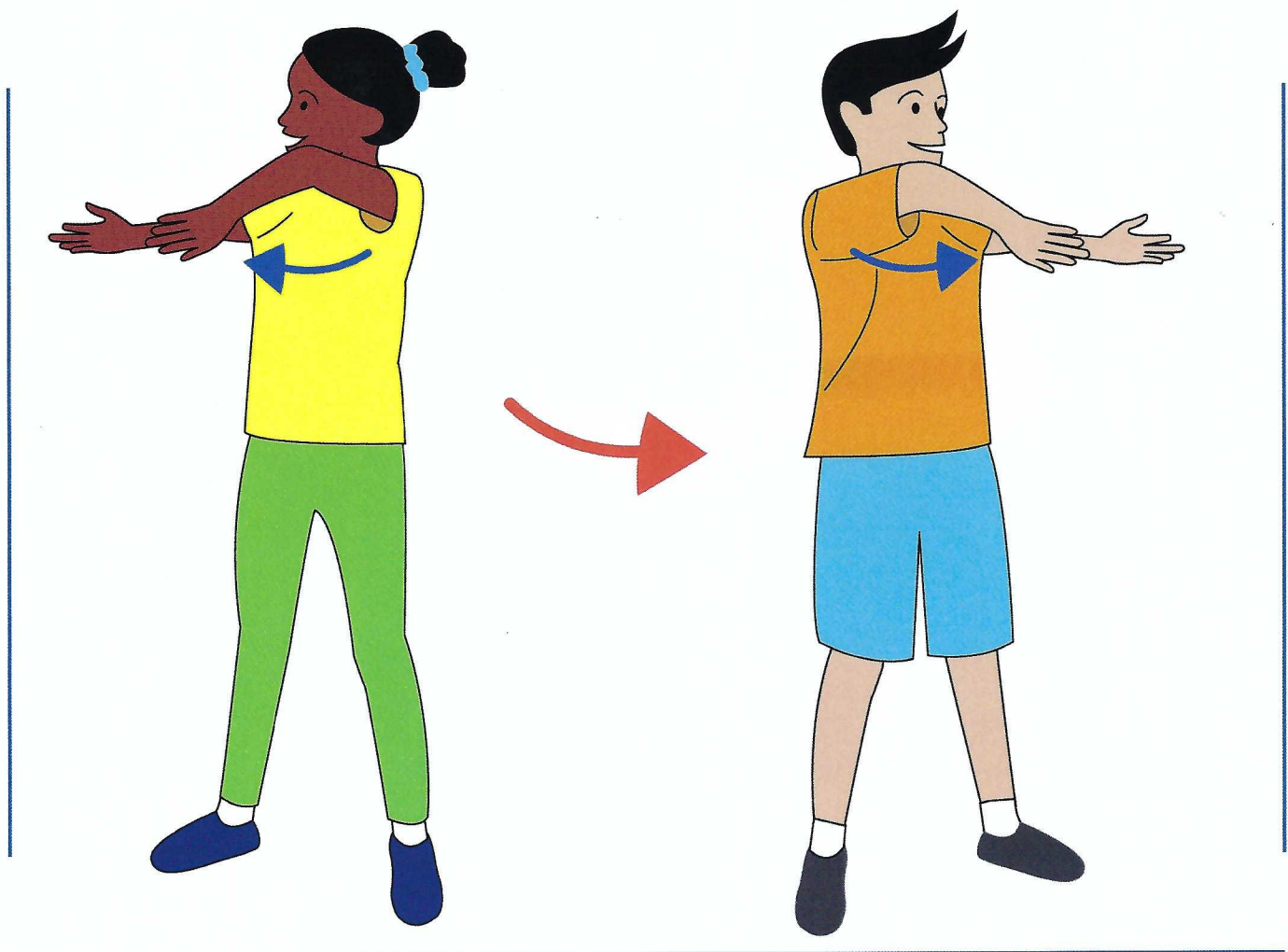
12 ou 16 répétitions.
Je souffle du même côté.



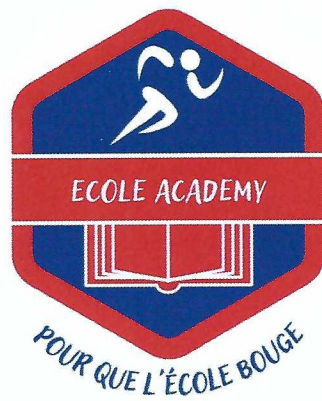
PARCOURS SANTE SCOLAIRE

Rotation buste

ou bust rotation



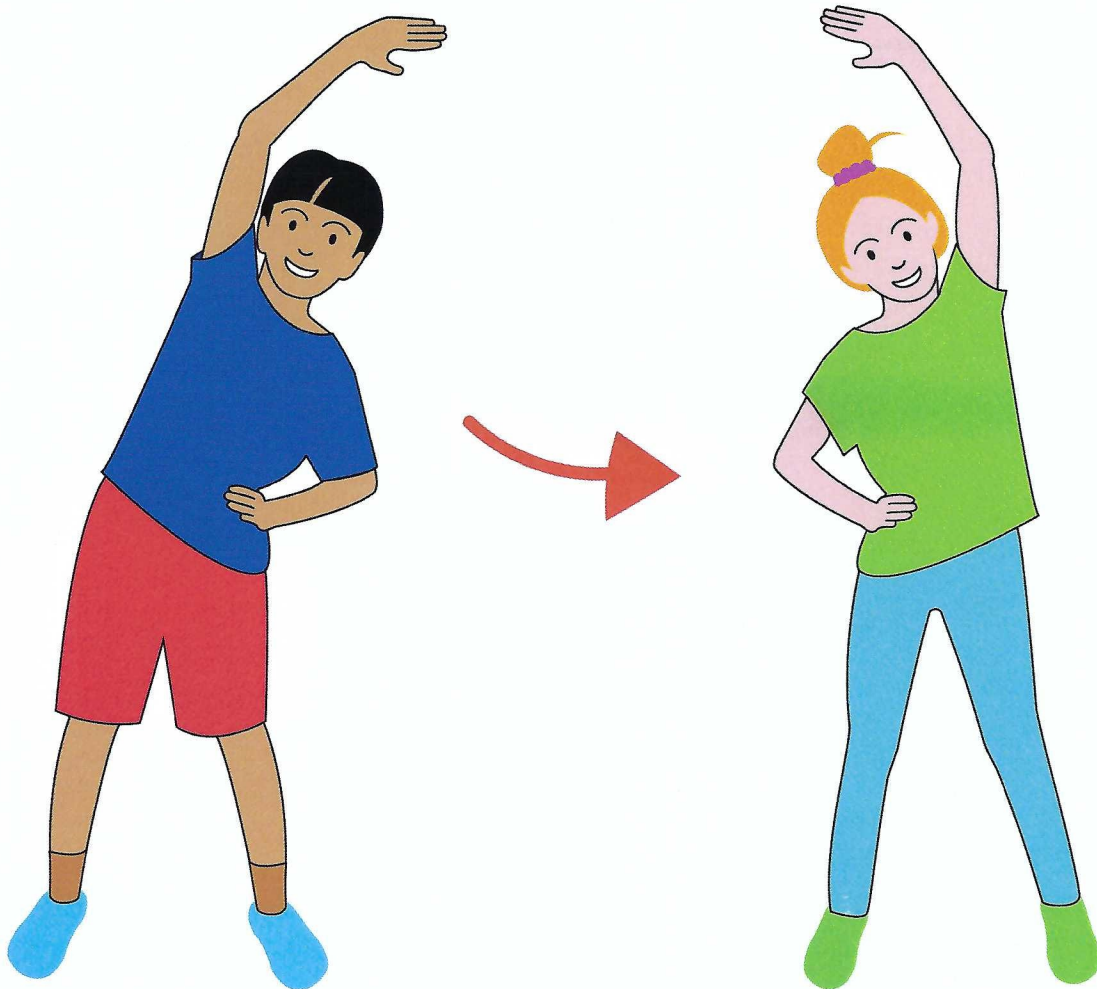
12 ou 16 répétitions.
Je souffle du même côté.



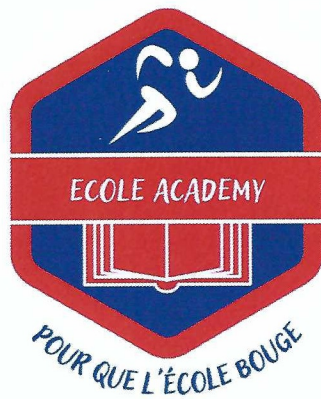
PARCOURS SANTE SCOLAIRE

Inclinaisons latérales

ou lateral inclinaisons



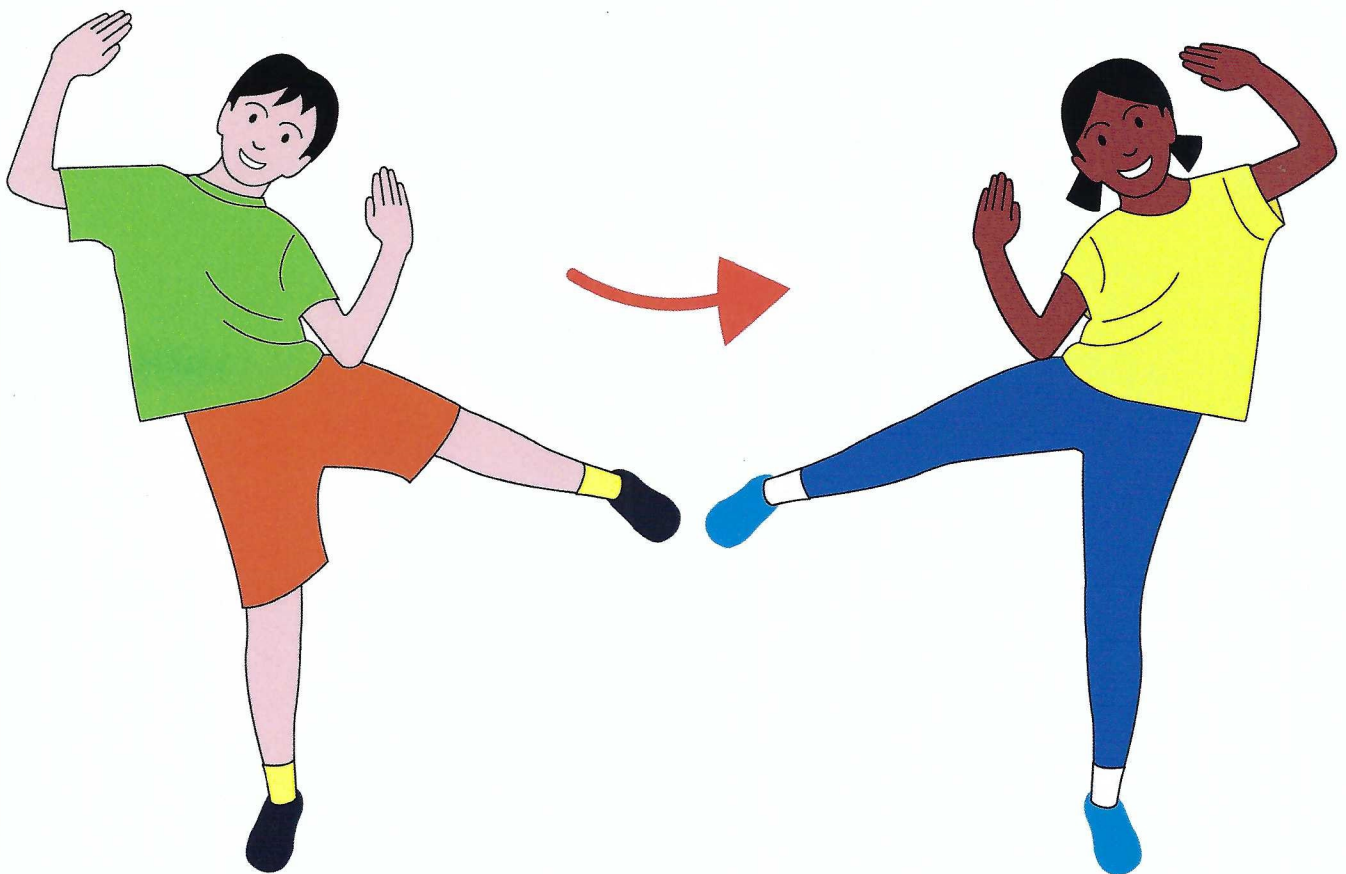
12 ou 16 répétitions.
Je souffle du même côté.



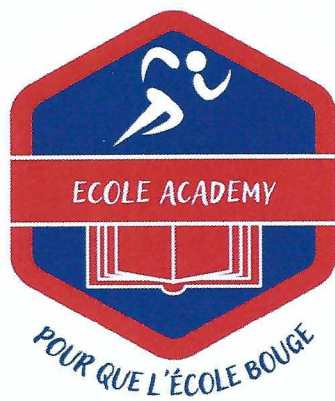
PARCOURS SANTE SCOLAIRE

Saut farfelu

ou wacky jacks

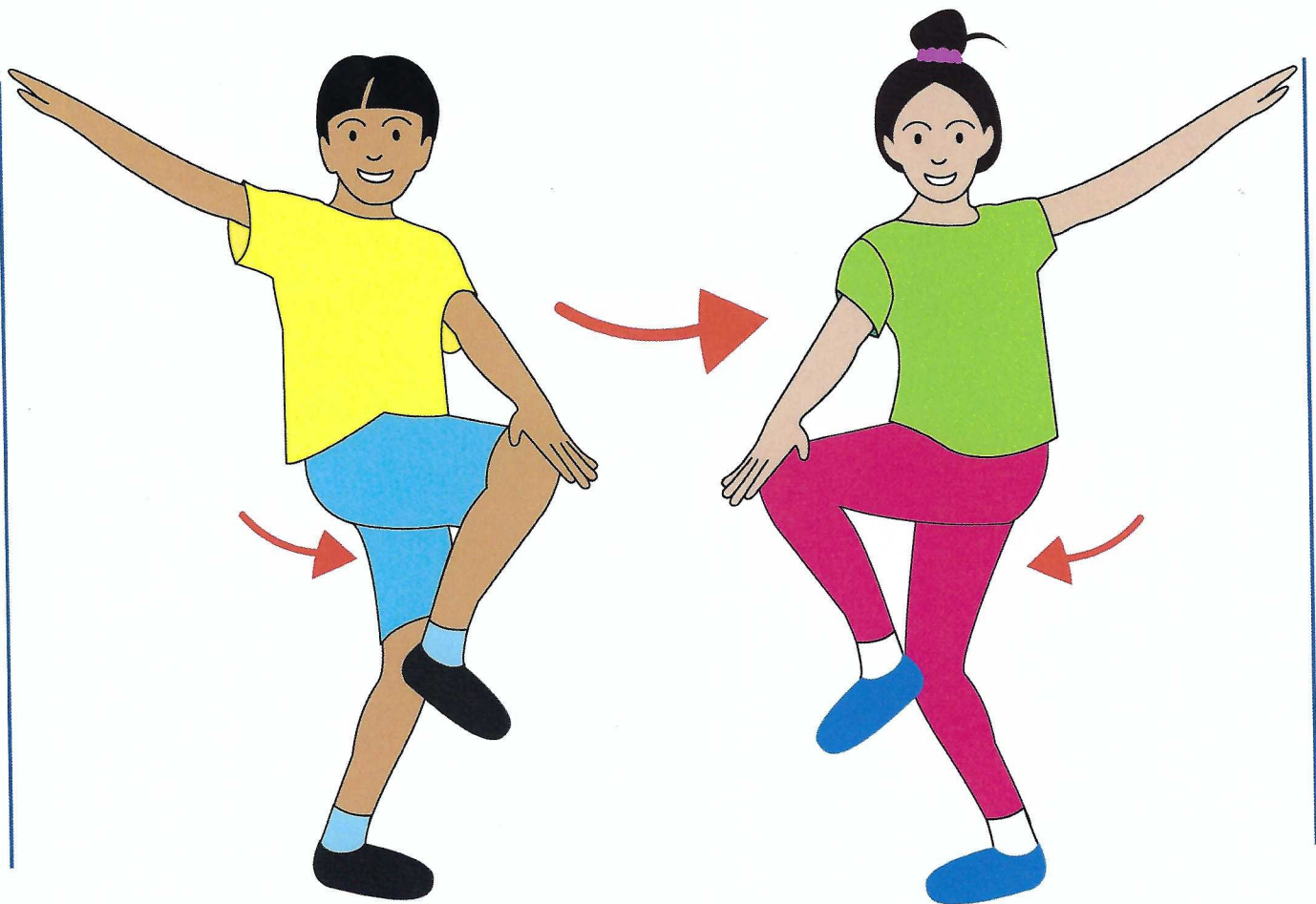


12 à 16 répétitions.
Je souffle du même côté.

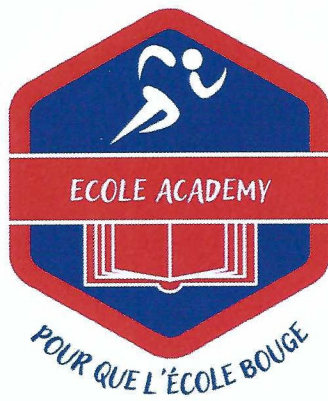


PARCOURS SANTE SCOLAIRE

Mouvement croise ou cross crawl

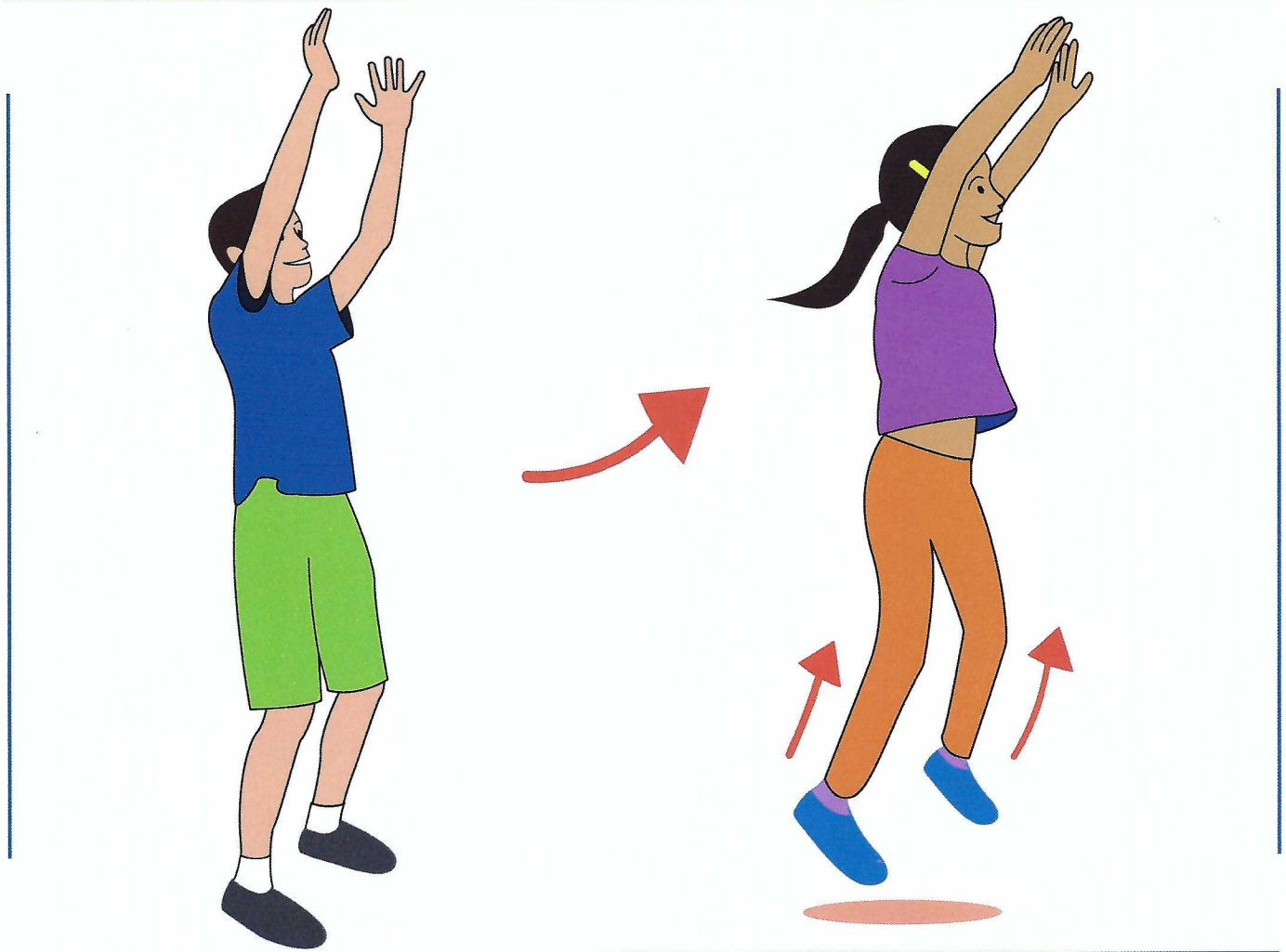


16 à 20 répétitions.
Je souffle du même côté.

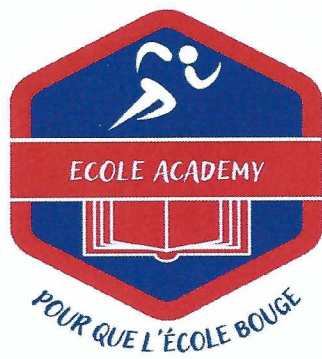


PARCOURS SANTE SCOLAIRE

Lancé basket ou throw basketball



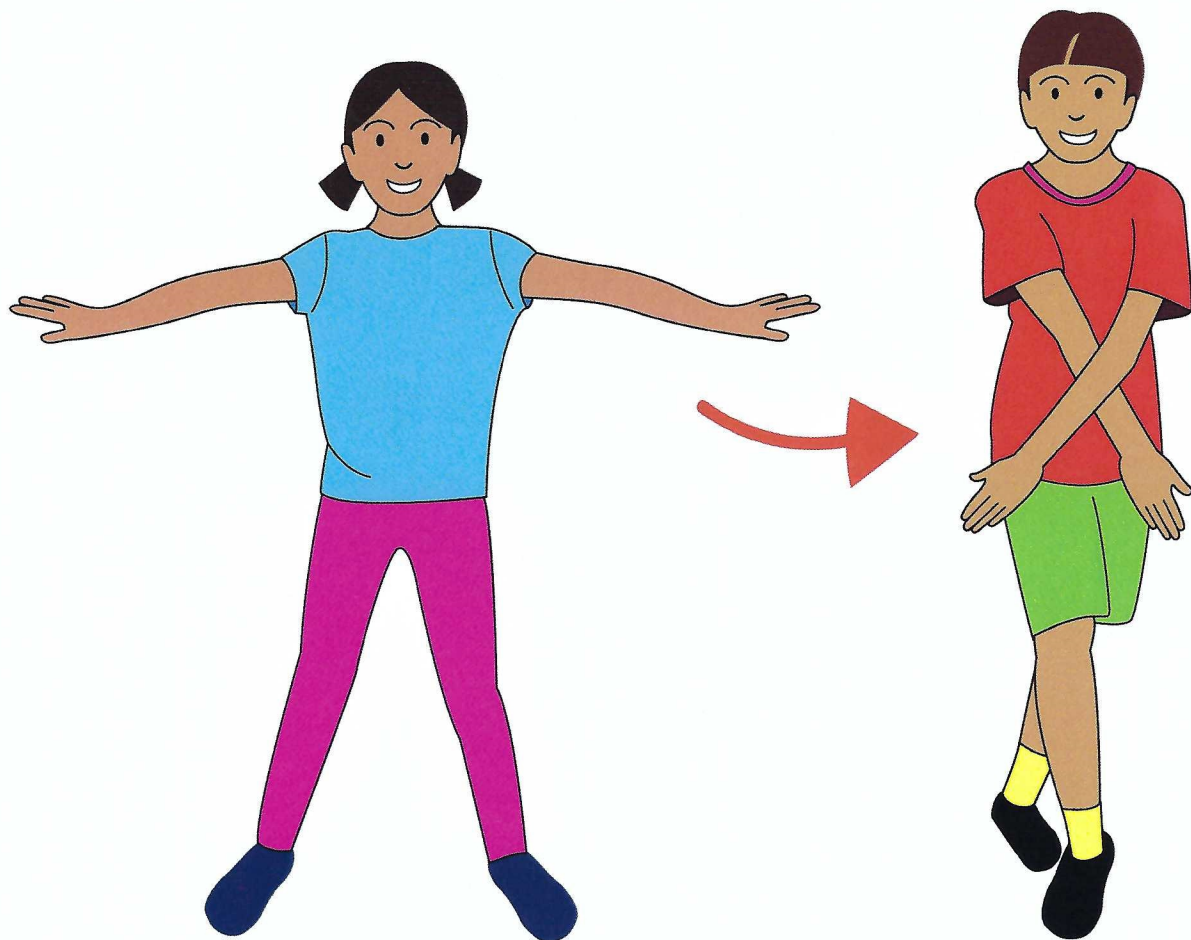
10 à 14 répétitions.
Je souffle en sautant.



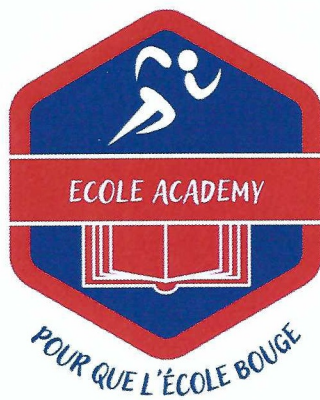
PARCOURS SANTE SCOLAIRE

Saut croisé

ou cross over jack

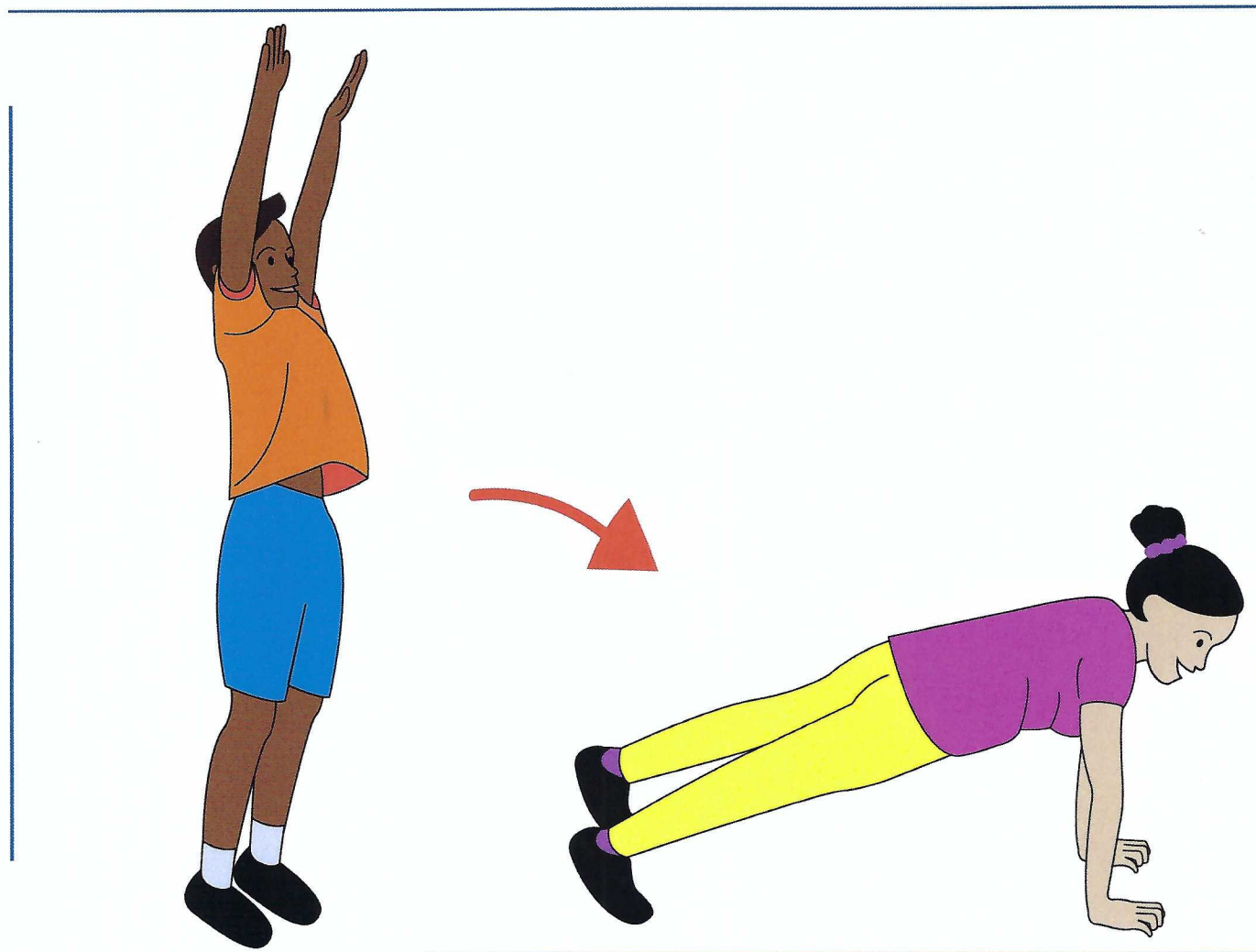


10 à 15 répétitions.
Je souffle en croisant.

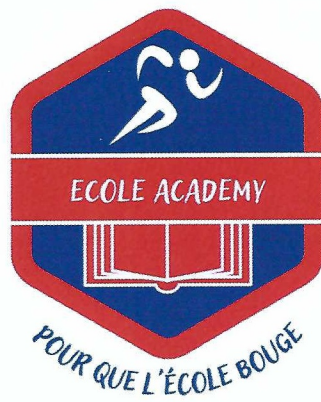


PARCOURS SANTE SCOLAIRE

Burpees

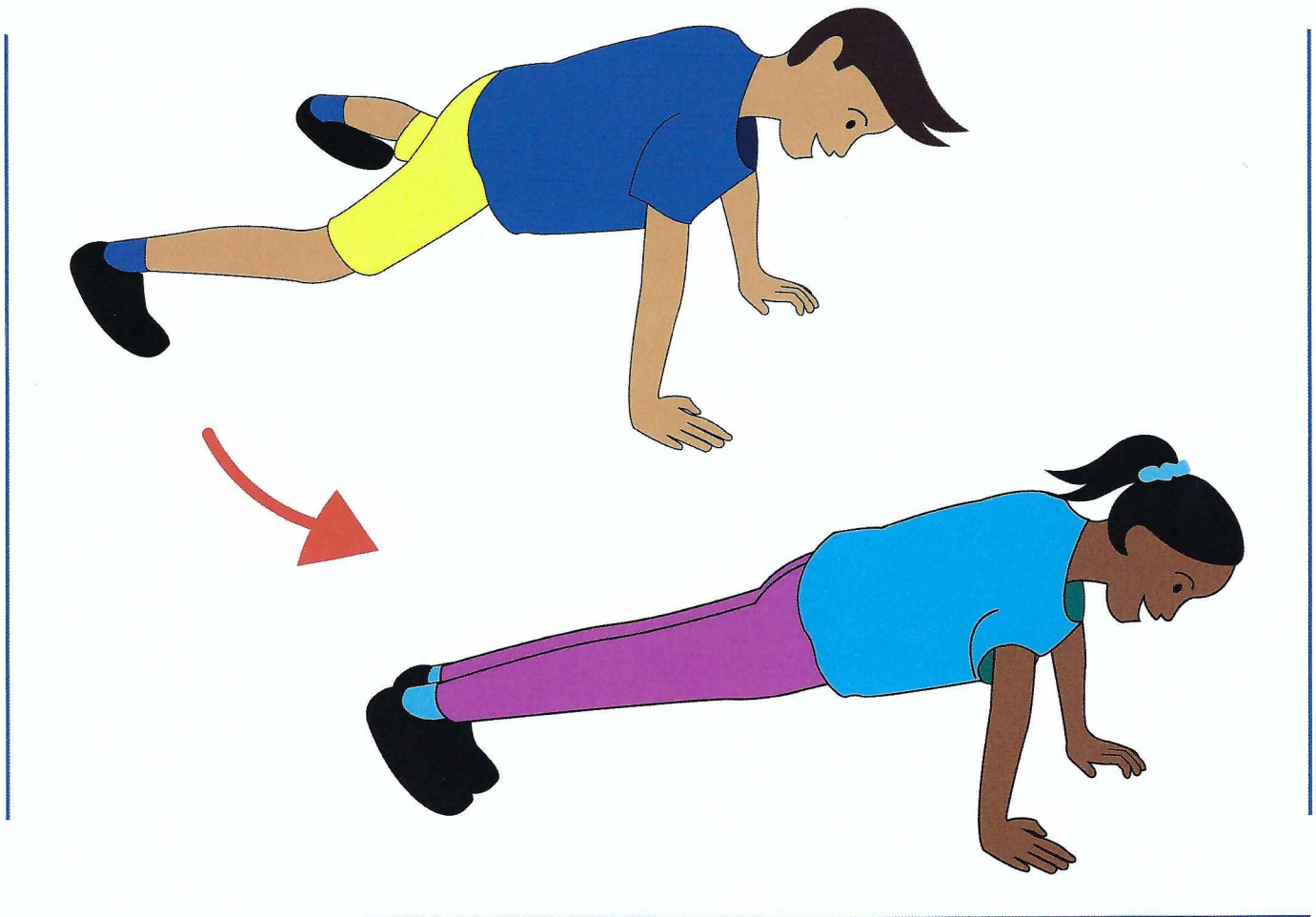


8 à 12 répétitions.



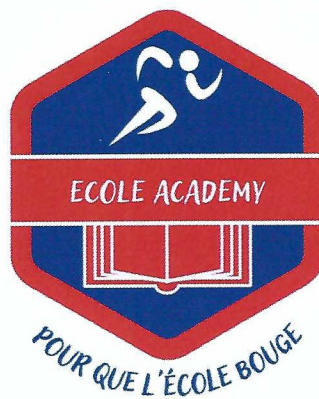
PARCOURS SANTE SCOLAIRE

Plank jacks



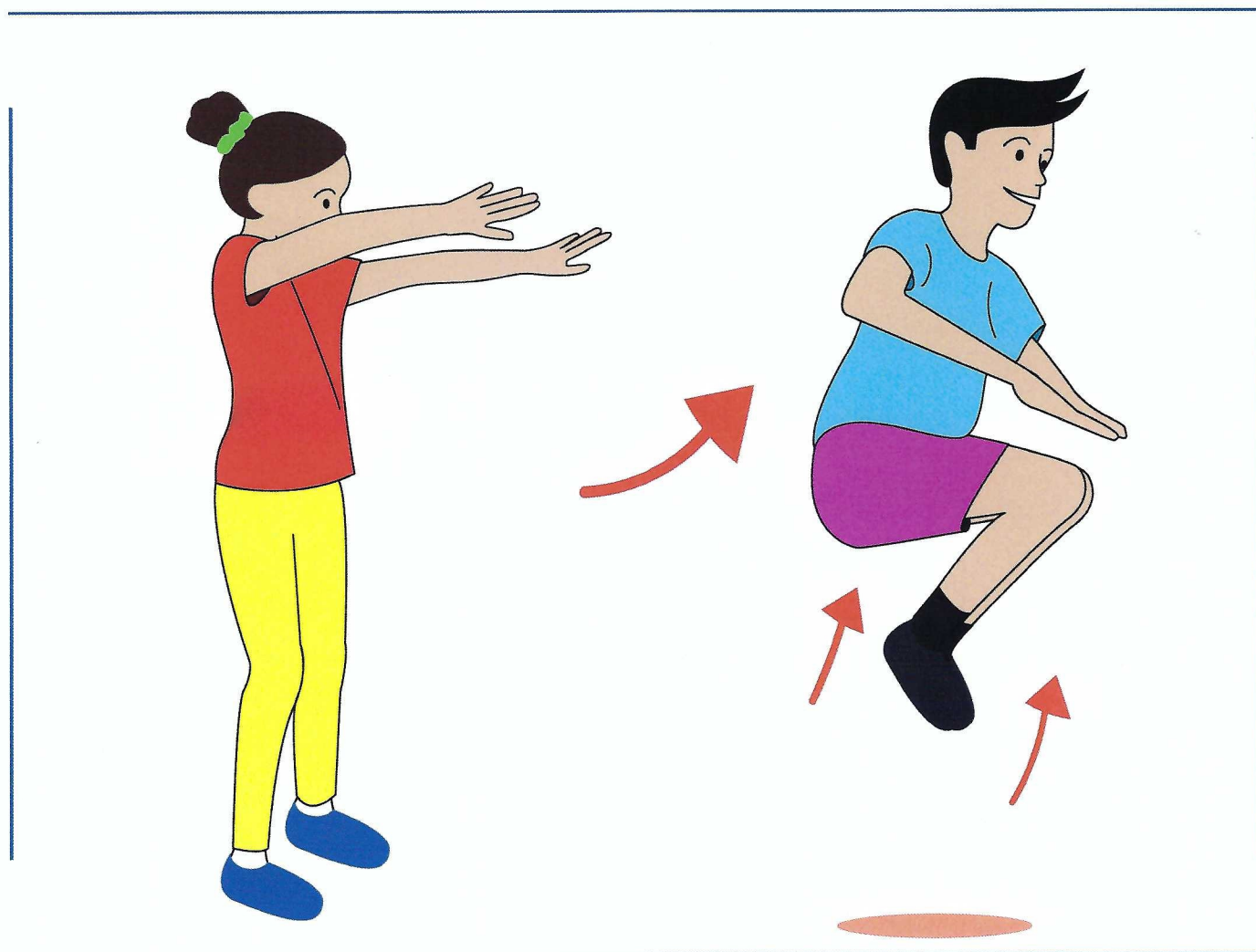
12 à 16 répétitions.

Je souffle en écartant les jambes.

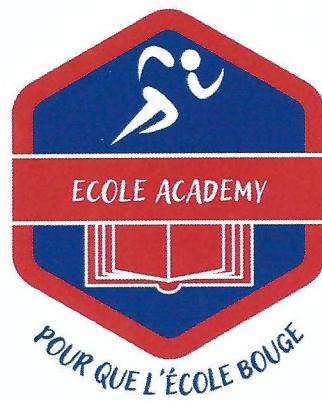


PARCOURS SANTE SCOLAIRE

Saut montée genoux ou knee tucks



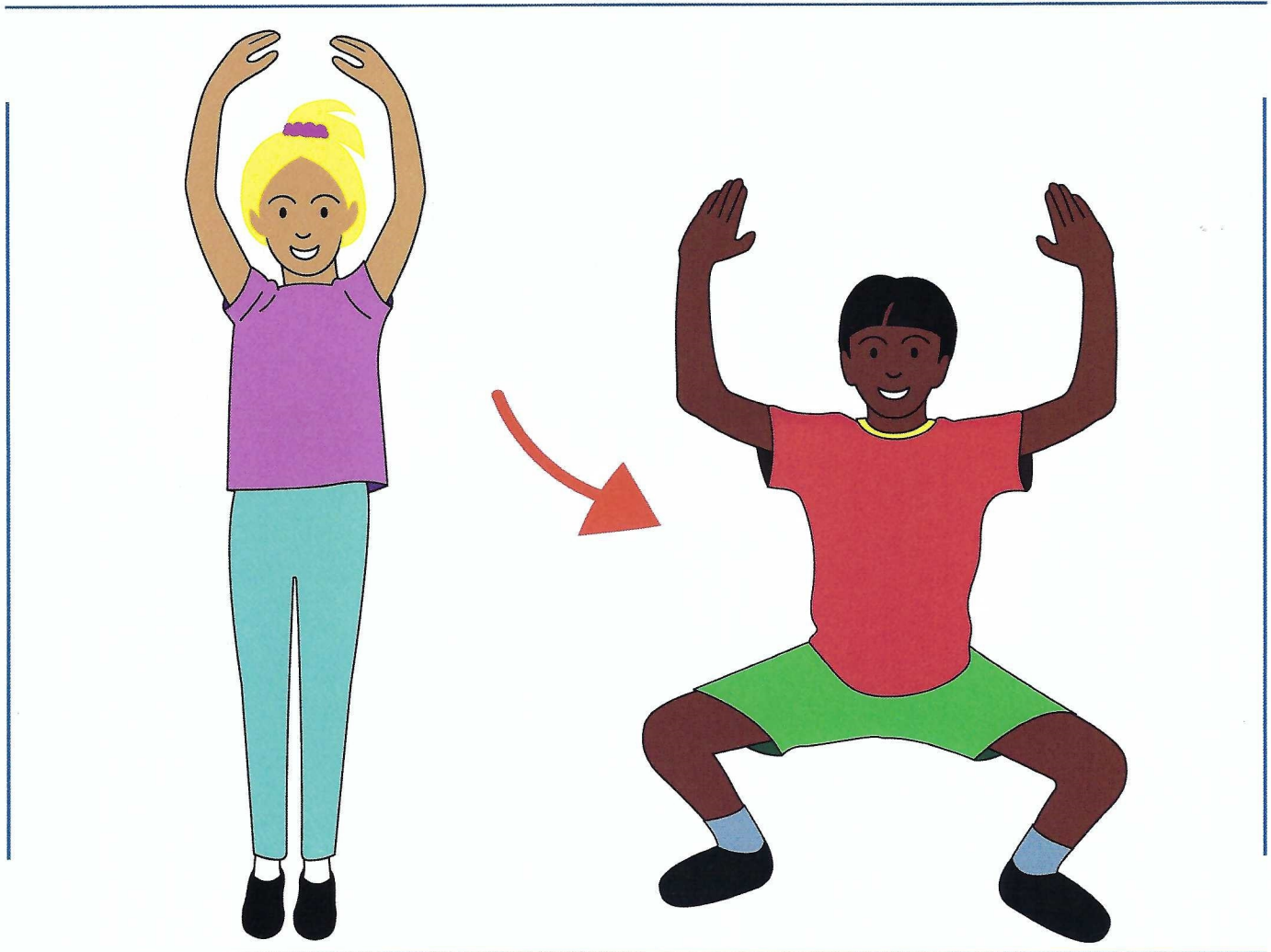
8 à 10 répétitions.
Je souffle en sautant.



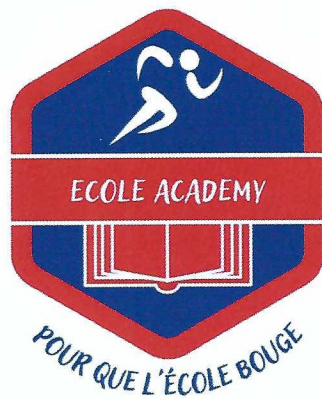
PARCOURS SANTE SCOLAIRE

Saut écart

ou plyo jacks



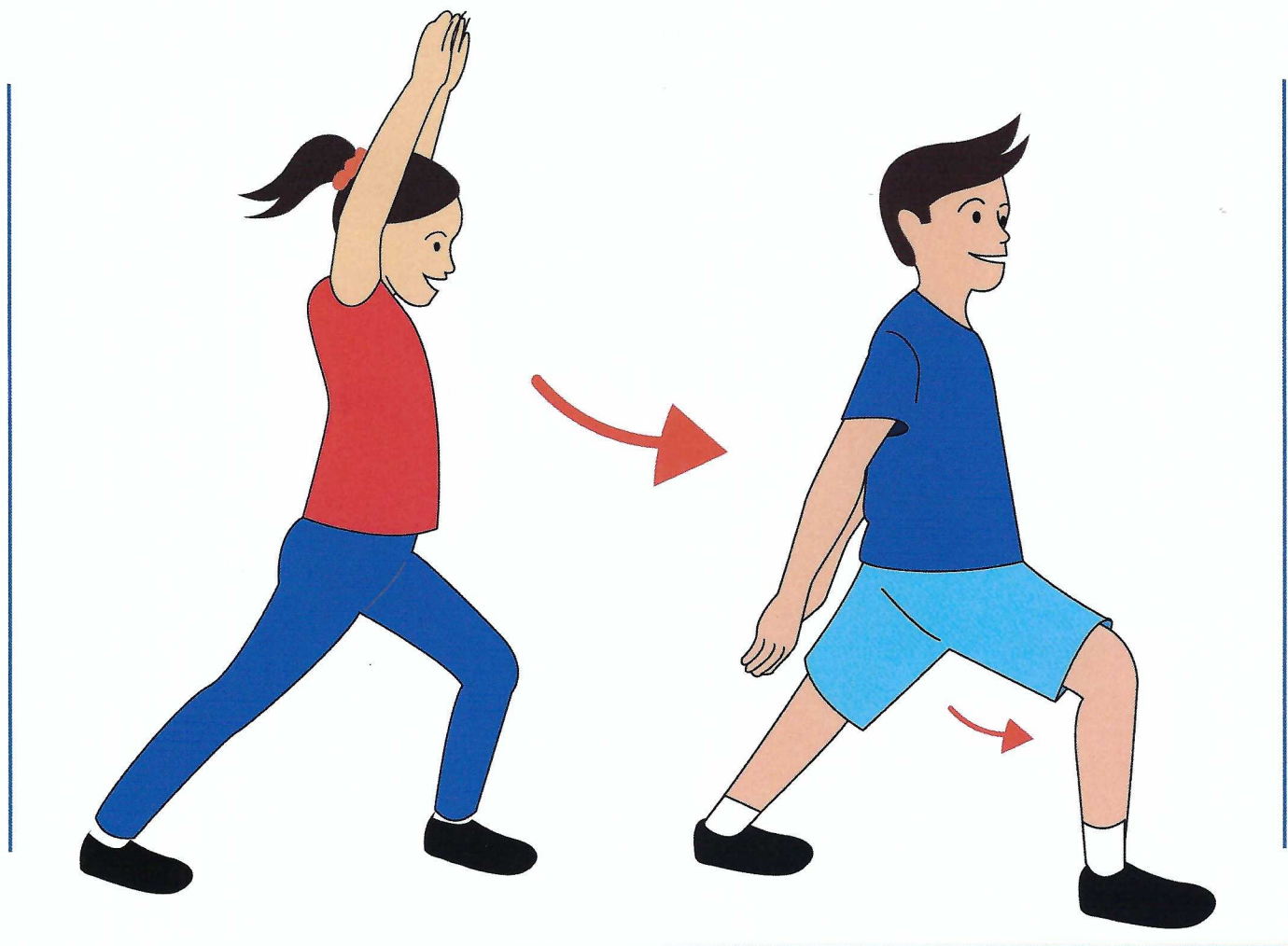
8 à 12 répétitions.
Je souffle en remontant.



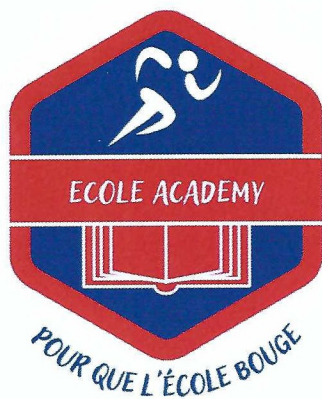
PARCOURS SANTE SCOLAIRE

Saut fente avant

ou jumping lunges



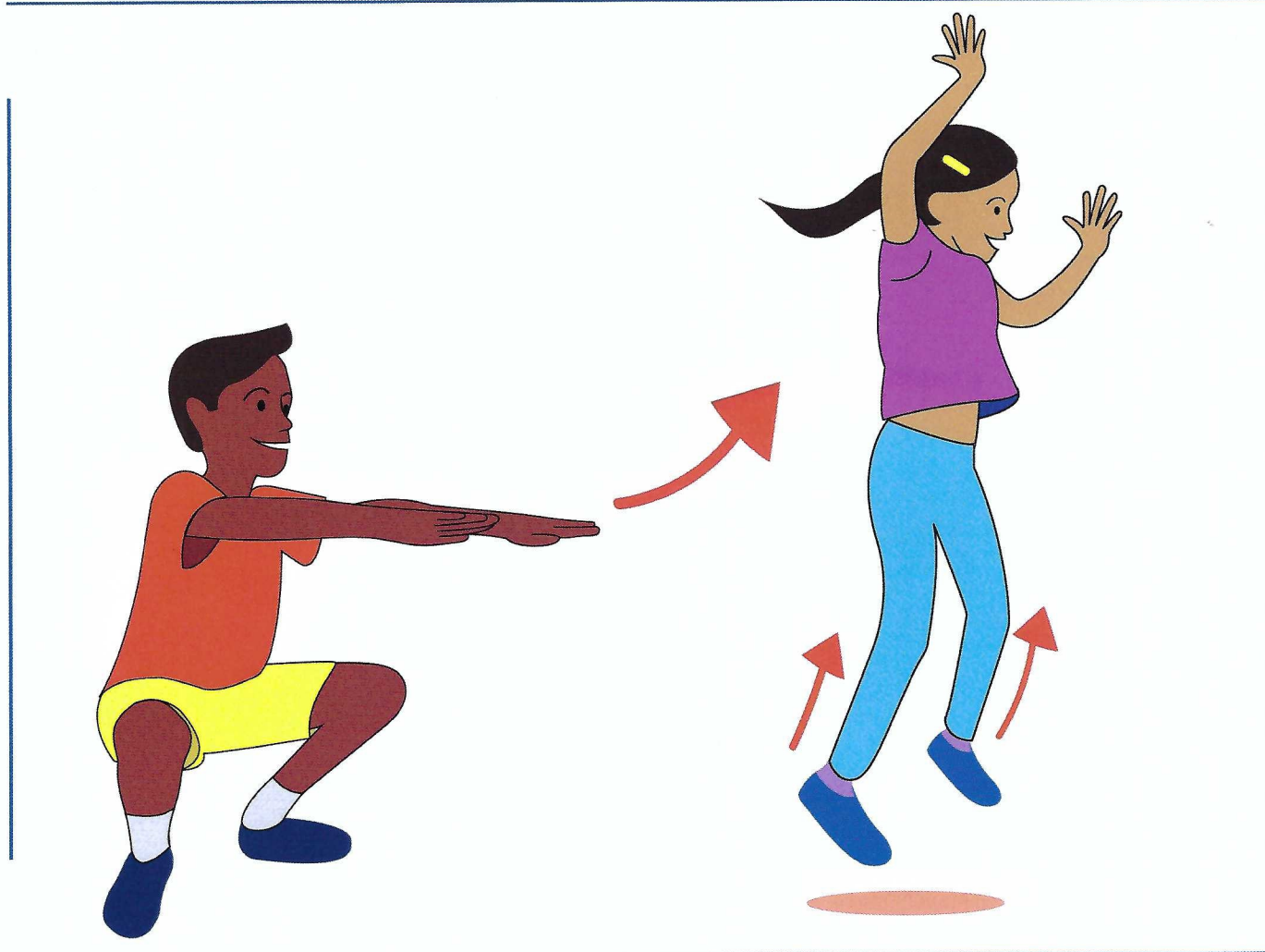
12 ou 16 répétitions.
Je souffle du même côté.



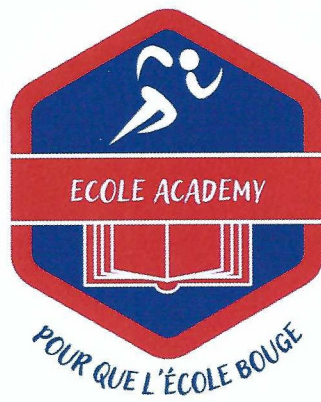
PARCOURS SANTE SCOLAIRE

Saut grenouille

ou frog jump



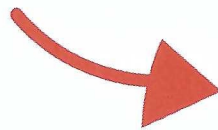
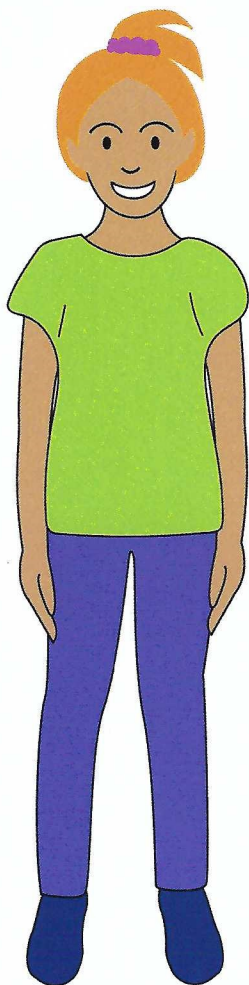
10 à 15 répétitions.
Je souffle en sautant.



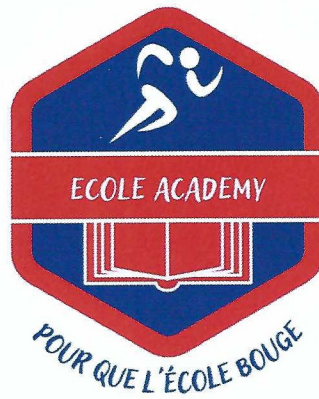
PARCOURS SANTE SCOLAIRE

Saut en X

ou jumping jacks



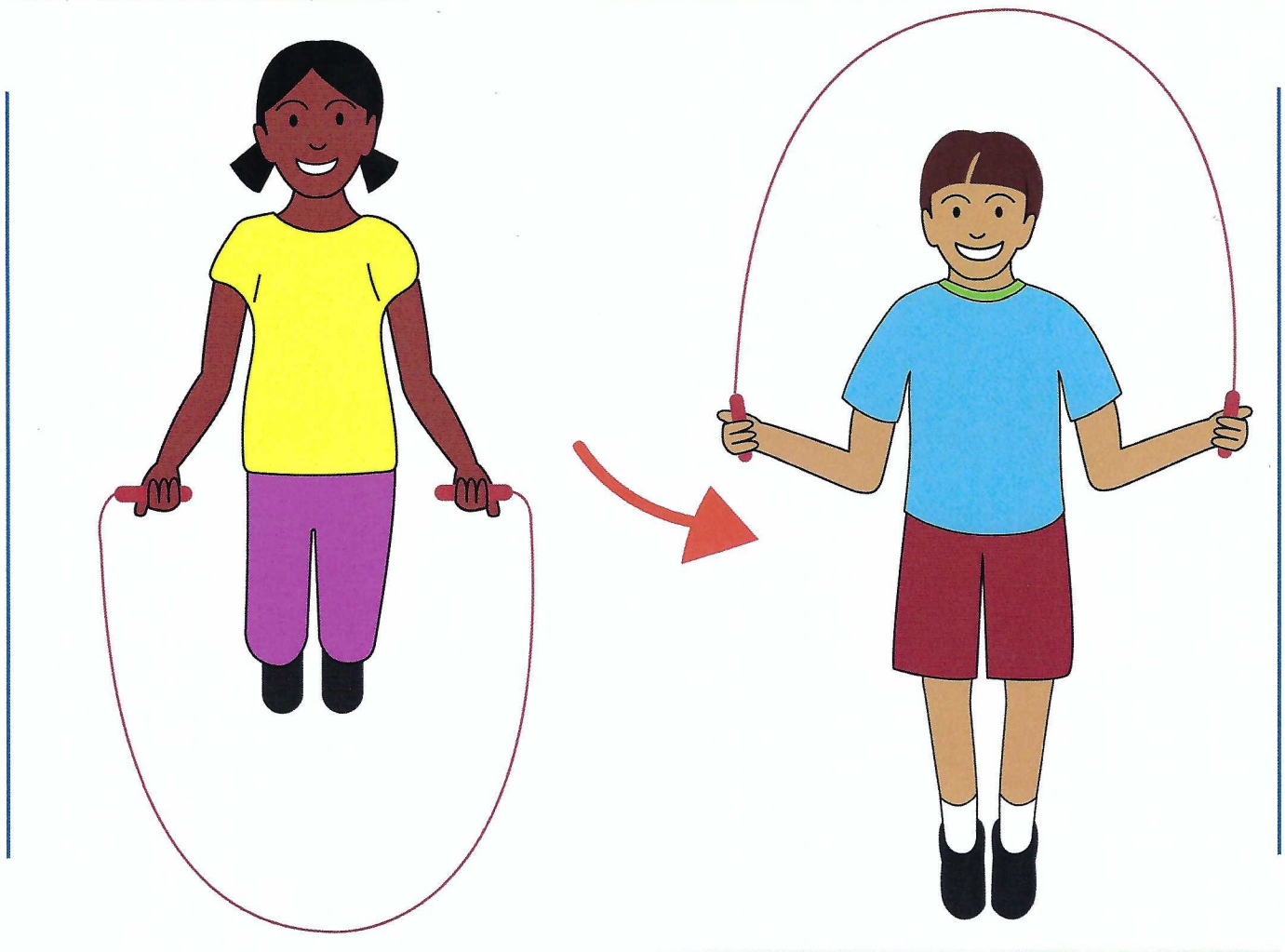
10 à 15 répétitions.
Je souffle en sautant.



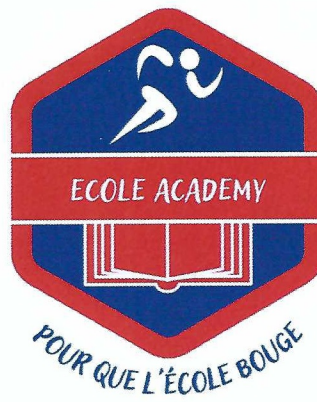
PARCOURS SANTE SCOLAIRE

Corde à sauter

ou jumping rope



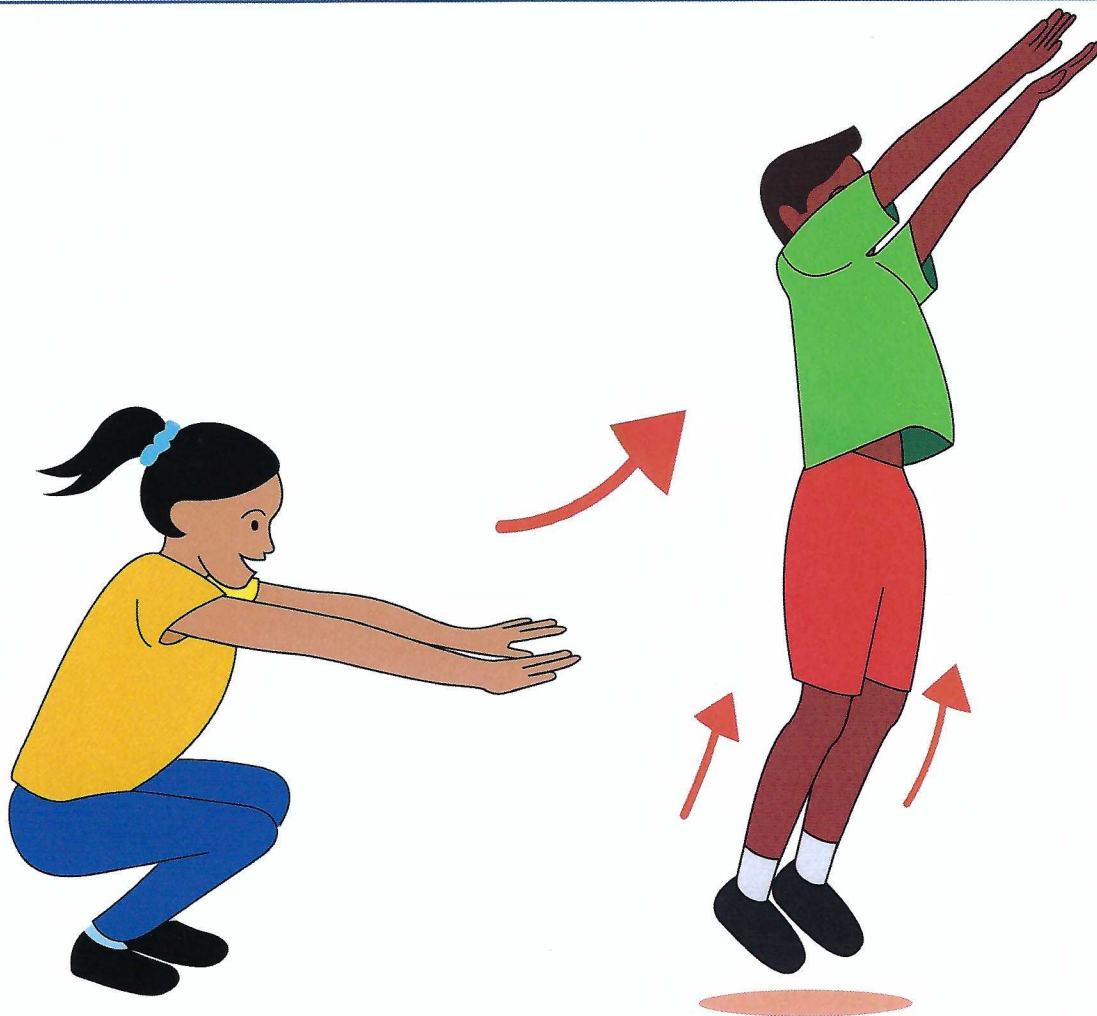
20 à 30 répétitions.
Je souffle régulièrement.



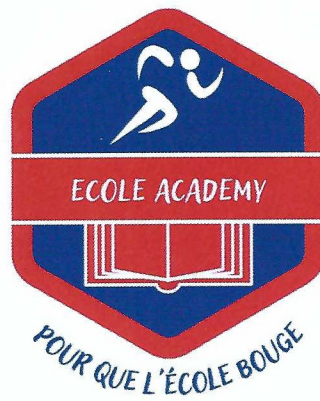
PARCOURS SANTE SCOLAIRE

Saut extension

ou squat jumps



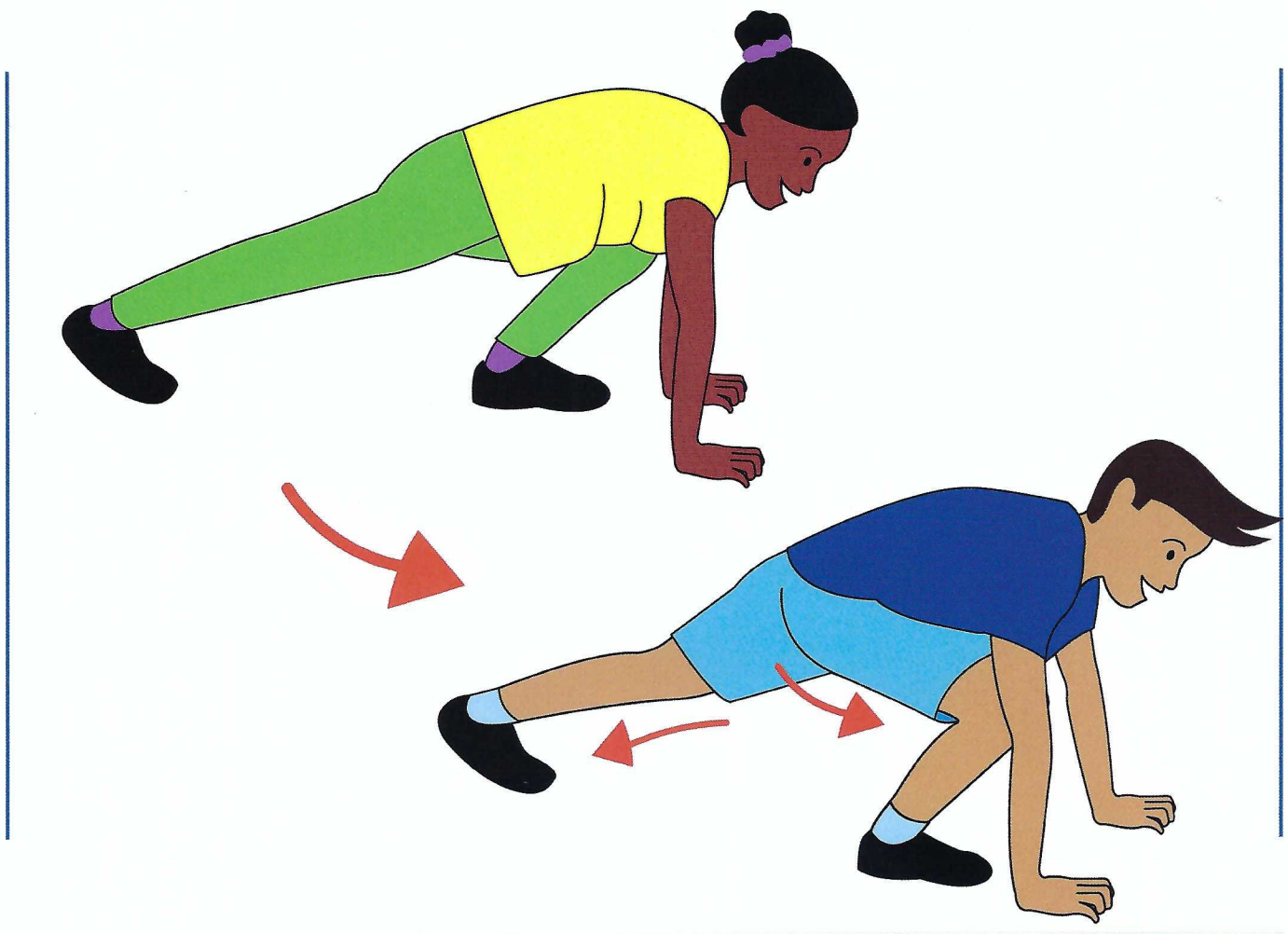
10 à 15 répétitions.
Je souffle en sautant.



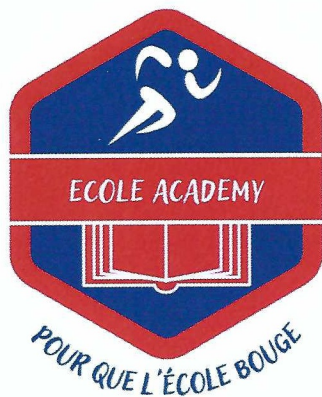
PARCOURS SANTE SCOLAIRE

Saut de l'ours

ou bear jump

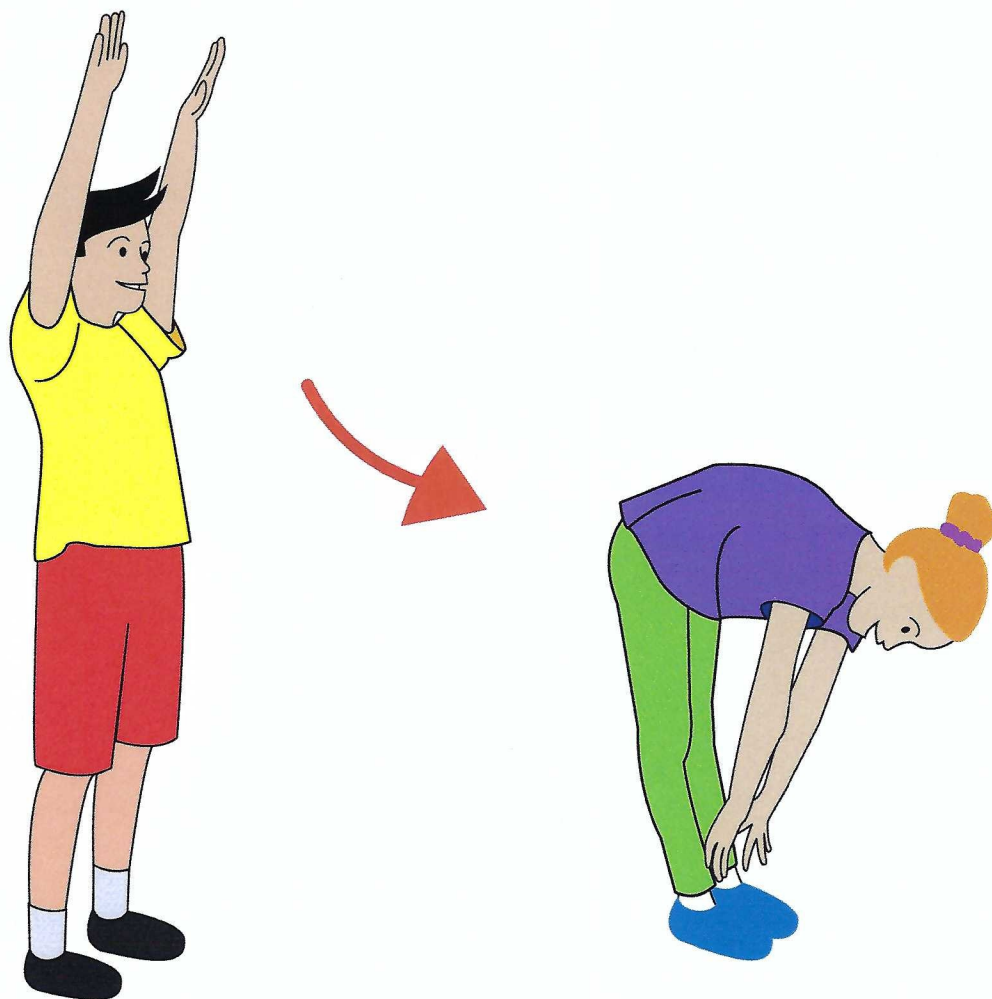


12 à 16 répétitions.
Je souffle du même côté.

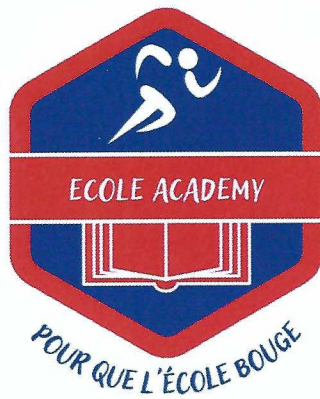


PARCOURS SANTE SCOLAIRE

Assouplissements ou flexibility

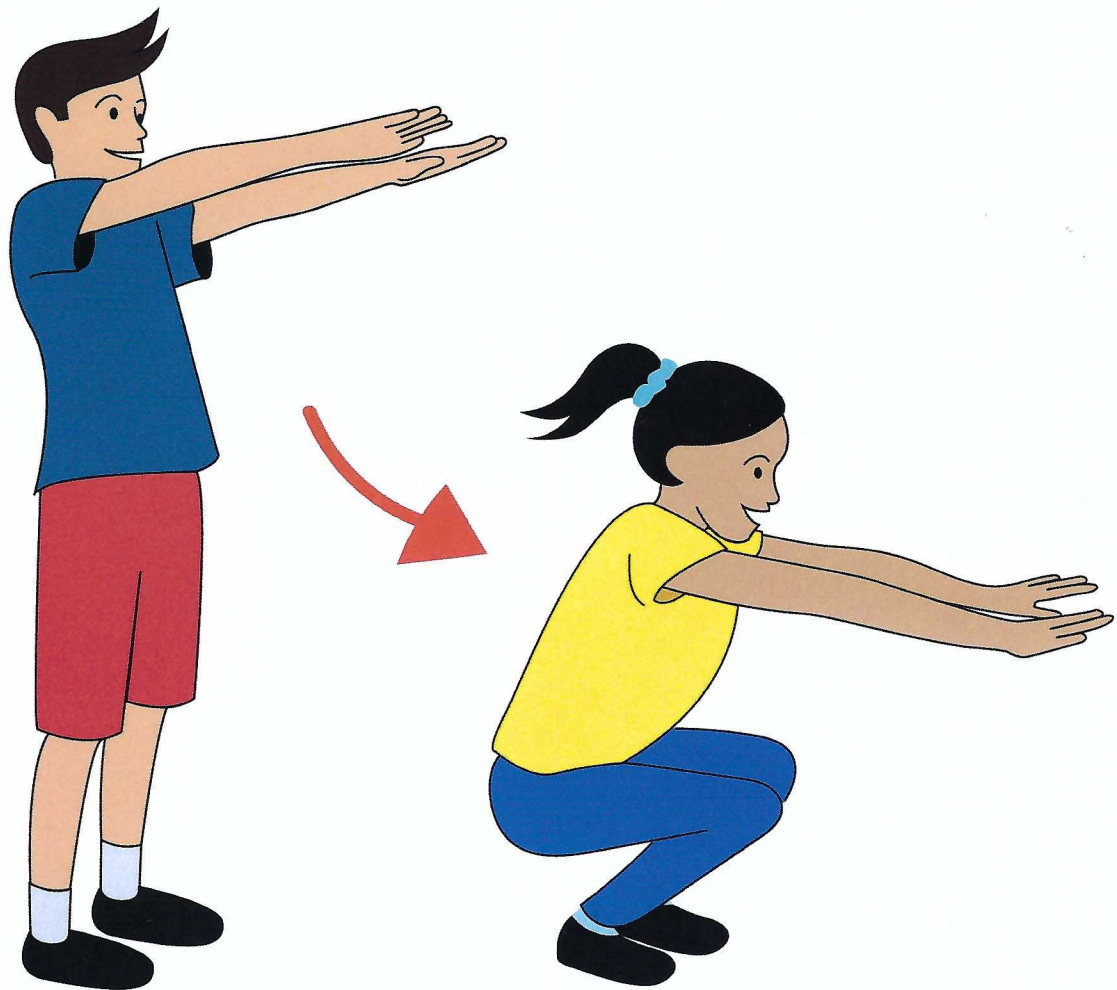


12 secondes jambes tendues.
Je respire régulièrement.



PARCOURS SANTE SCOLAIRE

Flexion de jambes (ou squat)



8 à 12 répétitions.
Je souffle en remontant.