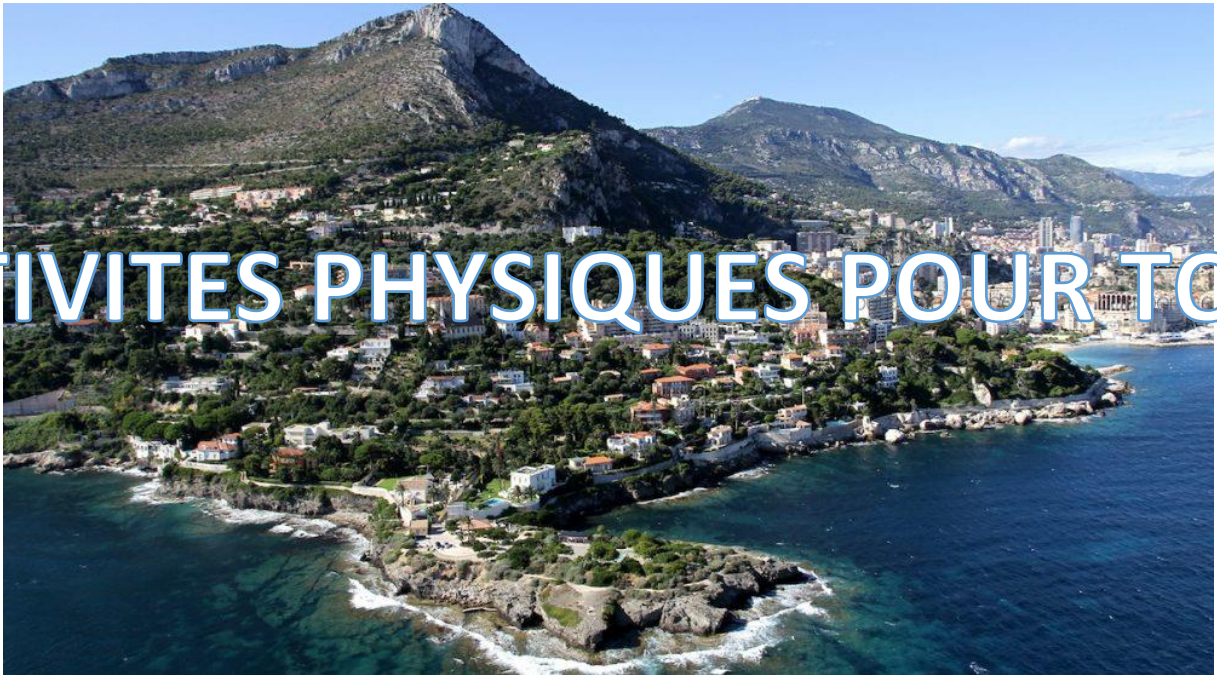



# ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS



## ENFANTS et ADULTES

	<p style="text-align: center;"><b>Gainage tape mains</b></p> <p><b>Matériel :</b> Aucun</p> <p><b>Réalisation :</b> Se mettre en position de gainage sur les mains et les pieds (types pompes) Au signal, se taper dans les mains une à une en alternant droite-gauche</p> <p><b>Muscles sollicités :</b> Les abdominaux, les bras, les épaules et la stabilité.</p> <p><b>Nos conseils :</b> Adapter la longueur, la durée des répétitions aux capacités de l'enfant. Faire des séries</p>
---	---