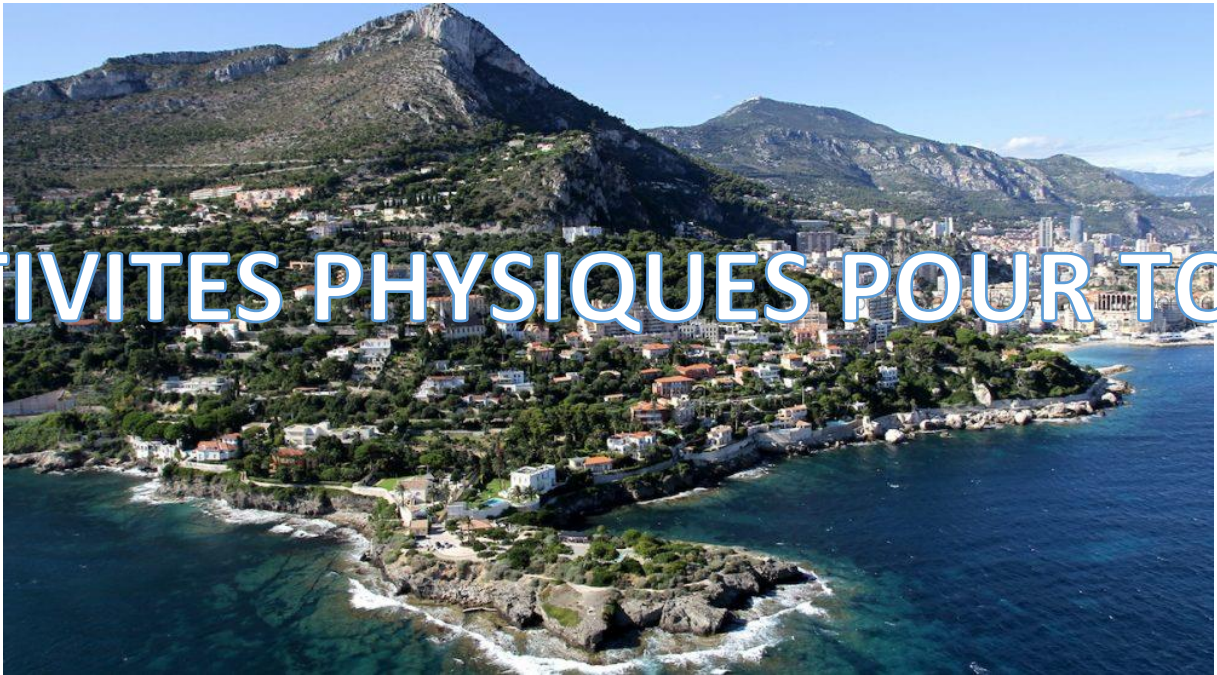


# ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS



## ENFANTS

 <p><b>Attention</b> : ne pas <b>cambrer le dos</b> ! genou – ventre – tête alignés</p>	<p style="text-align: center;"><b>Fit crabe</b></p> <p><b>Matériel</b> : Aucun</p> <p><b>Réalisation</b> : L'enfant se met en appui sur les mains et les pieds. Vérifier la position des mains comme sur l'illustration (NE PAS MONTER EN POSITION PONT !!!) → Tenir 10 secondes, reposer 30 secondes → 5 séries</p> <p>Variantes : → Tendre une jambe → Se déplacer dans cette position</p> <p><b>Muscles sollicités</b> : épaules, triceps, abdominaux, dos, quadriceps, ischio-jambiers</p>
<p><b>Nos conseils</b> : Bien insister sur la tenue de la position, réduire la durée de l'exercice</p>	