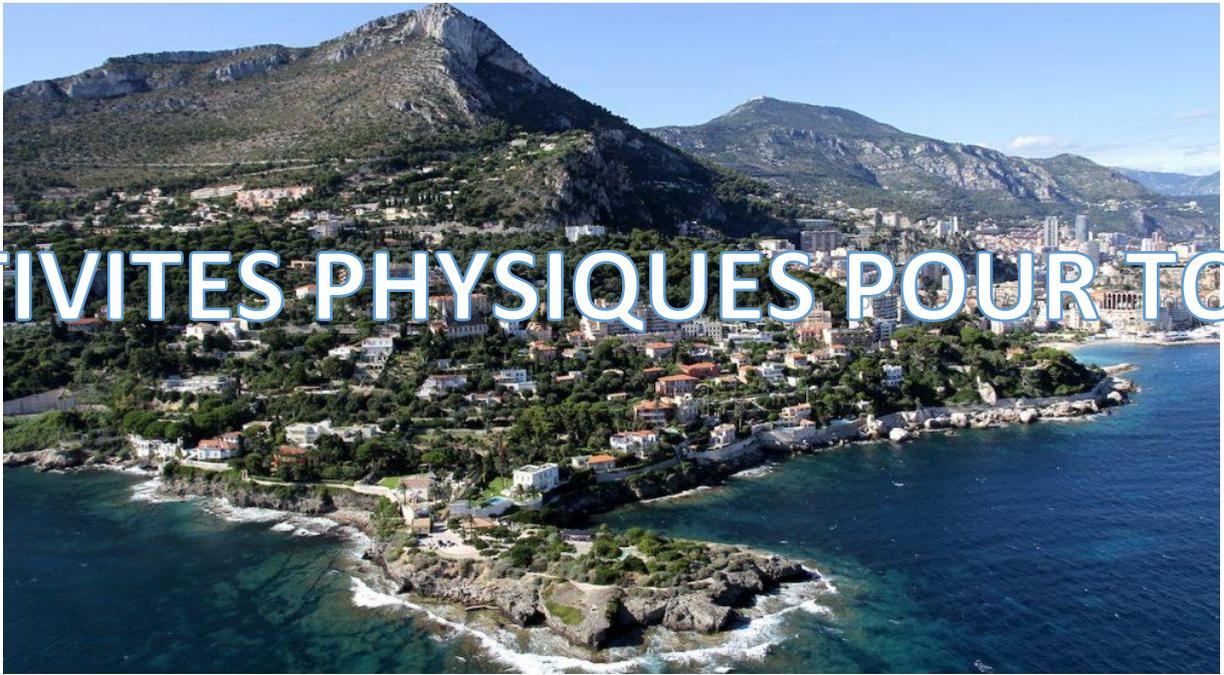


ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS



ENFANTS

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>La balle au pied</p> <p>Matériel : Ballon/balle.</p> <p>Descriptif de l'exercice : Allongé sur le dos, les jambes en l'air afin de rattraper le ballon qui vous sera lancé par une personne debout face à vous. Pour éviter d'avoir mal au dos, mettez les mains à plat en-dessous des fesses.</p> <p>Objectif : Rattraper le ballon un maximum de fois à la suite sans qu'il ne touche le sol.</p> <p>Muscles sollicités : Abdominaux, quadriceps, ischios-jambiers.</p> <p>Notre conseil : Vous pouvez varier la taille des ballons/balles pour rendre l'activité plus facile ou difficile.</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|