

STATION (A.)  
CARDIOVASCULAIRE

#1



Marche ou course  
sur place

#2

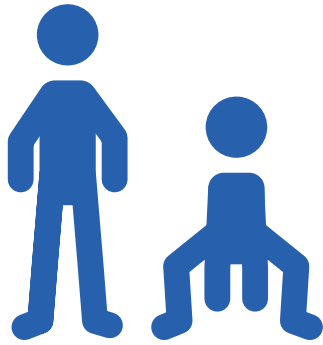


Talons-fesses



STATION (B.)  
PLIOMÉTRIE

#1



Sauts de grenouille

#2



Lancer de ballon  
en touche  
(vers le mur ou vers un  
partenaire)

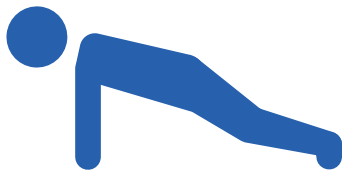
Matériel : 2 ballons



# STATION (C.)

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

#1



**Planche**  
(sur les mains ou coudes,  
genoux ou orteils)

#2



**Fentes**  
(marchées ou sur place)

Matériel: 2 matelas d'exercice



## STATION (D.) COORDINATION AVEC PARTENAIRE

#1



**Demi-squat en tenant les  
mains de son partenaire**

#2



**Passe de ballon assis  
dos à dos avec rotation  
de côté**

Matériel: 2 matelas d'exercice et 1 ballon





STATION (E.)  
FLEXIBILITÉ

#1



**Éirement des ischiojambiers  
assis, les deux jambes  
allongées**

#2



**Posture de l'enfant**

Matériel : 2 matelas d'exercice

