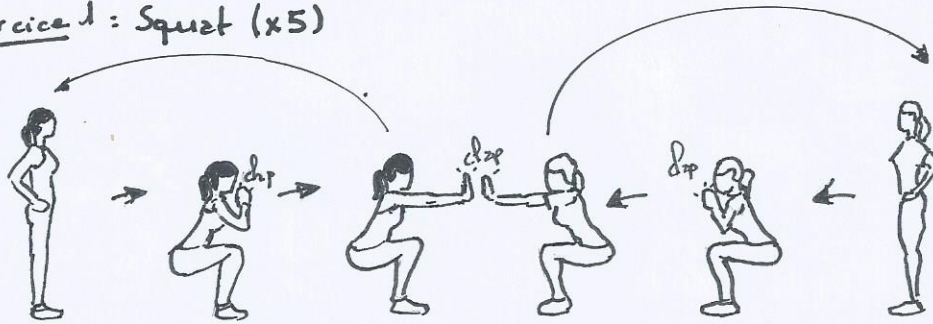


PROGRAMME PARENT / ENFANT

Exercice 1 : Squat (x5)



- on plie les jambes
- on tient la position
- on tape deux ses mains puis deux celle de son partenaire
- on recommence

Exercice 2 (30")



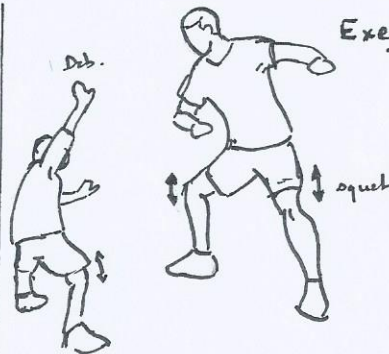
- le parent est en position pompe bras tendus l'enfant passe dessous
- le parent est à plat ventre sur le sol l'enfant saute par-dessus.

Exercice 3 (30")



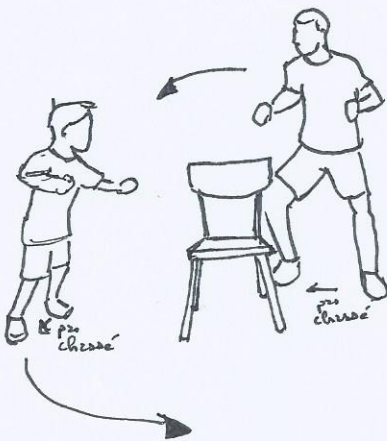
monter successivement un pied puis l'autre sur une chaise.

Exercice 4 (30")



squat sumo: pieds un peu plus écartés on fléchit sur les jambes et en même temps on fait un Deb.

Exercice 5 (30")



pas chaises autour d'une chaise on essaie de rattraper son partenaire.

