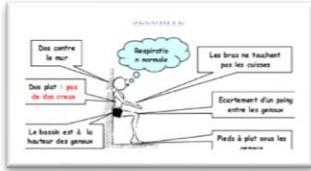
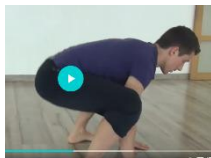
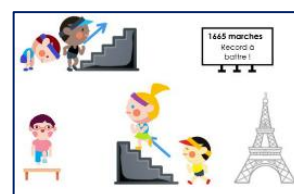




ACTIVITÉS/JEUX SPORTIFS : FORCE DES JAMBES (CYCLE 3)

Squats	Fentes	La chaise	Burpees
Cliquez sur les images ci-dessous pour accéder aux vidéos.			
			

Défi la tour Eiffel : grimper ensemble le même nombre de marches que la tour Eiffel, soit 1 665 marches, en un temps imparti, et ce par équipe.



Steps ([lien](#))

Le jeu de la maison : il y a une personne dans le cerceau et une autre à l'extérieur. Le but est de faire sortir la personne du cerceau.



Le jeu du volcan consiste à faire l'inverse : faire rentrer l'adversaire dans le cerceau.

Différents déplacements	Combat de coqs	L'arbre face au vent
Cliquez sur les images ci-dessous pour accéder aux règles du jeu.		
		

Compétition de ski	Dos à dos	Soulever des blocs
Cliquez sur les images ci-dessous pour accéder aux règles du jeu.		
		

Proposition d'un parcours d'actions à enchaîner - Ugsel Nationale ([lien](#))