

7

POUR DÉVELOPPER LES QUALITÉS PHYSIQUES TESTÉES



ACTIVITÉS/JEUX SPORTIFS : GAINAGE (CYCLE 3)

Gainage planche : commencer par 5 secondes, puis 10 secondes, 15 secondes, 20 secondes ...

- **niveau 1** : les bras en appui sur un banc.
- **niveau 2** : sur les avant-bras.
- **niveau 3** : se déplacer en rampant, puis en décollant le ventre du sol en se tenant sur les avant-bras.

Gainage dos : en appui sur les talons et les avant-bras.

La marche du lézard ([lien](#))

Combat dans les airs	Saucisses grillées	Ne me touche pas !
Cliquez sur les images ci-dessous pour accéder aux règles du jeu.		
		

A travers les marécages	Pousser la brouette	Qui s'emparera du trésor ?
Cliquez sur les images ci-dessous pour accéder aux règles du jeu.		
		

Renforcement musculaire pour les enfants



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