
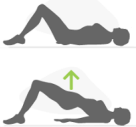
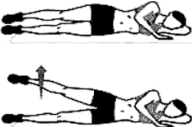




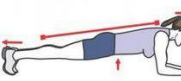








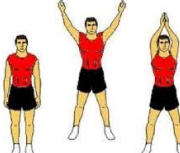

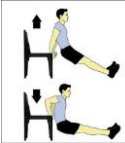
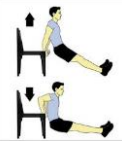
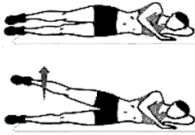









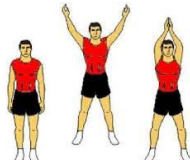
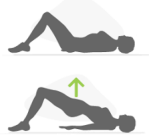



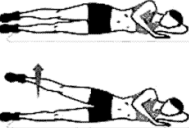
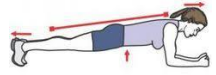



JEU DE L'OIE SPORTIF DE L'EQUIPE EPS DU COLLEGE HRG CADOU ST BREVIN LES PINS

<p align="center">1- DEPART Echauffement</p>  <p>Course sur place en fonction du chiffre réalisé</p>	<p align="center">2- ABDOS/ FESSIERS</p>  <p>15 relevés du bassin</p>	<p align="center">3- FESSIERS</p>  <p>10 ciseaux de chaque côté</p>	<p align="center">4- JUMPING JACK</p>  <p>Une série de 15</p>	<p align="center">5- EQUILIBRE</p>  <p>Tenir 20 secondes la position de l'arbre</p>	<p align="center">6- REJOUER</p> 	<p align="center">7- CARDIO</p>  <p>Course sur place 30 secondes</p>	<p align="center">8- GAINAGE</p>  <p>Tenir 30 secondes</p>	<p align="center">9- SOUPLESSE</p>  <p>Tenir la position 30 secondes</p>	<p align="center">10- ABDOS / CUISSES</p>  <p>Tenir la position 30 secondes</p>
<p>11- RECULER D'UNE CASE</p>									
<p align="center">21- METTRE LA MUSIQUE A FOND CHEZ SOI</p>  <p>Danser pendant 30 secondes</p>	<p align="center">20- EQUILIBRE</p>  <p>Tenir 20 secondes</p>	<p align="center">19- GAINAGE</p>  <p>Faire le tour d'une pièce avec un joueur</p>	<p align="center">18- ABDOS/ FESSIERS</p>  <p>15 relevés du bassin</p>	<p align="center">17- SAUTS</p>  <p>Effectuer un parcours « PQ » et enchaîner des sauts pieds joints – cloche pieds pendant 30 secondes</p>	<p align="center">16- CARDIO</p>  <p>15 montées de genoux très rapides</p>	<p align="center">15- JUMPING JACK</p>  <p>Une série de 15</p>	<p align="center">14- RANGER SA CHAMBRE</p>  <p>En 30 secondes ranger le plus de choses possibles</p>	<p align="center">13- EQUILIBRE DYNAMIQUE</p> <p>Faire 10 fois le tour d'une chaise en gardant les mains sur la chaise puis tenir 30 secondes sur 1 pied</p>	<p align="center">12-TRICEPS</p>  <p>Une Série de 15 en gardant bien les jambes tendues et le dos droit</p>
<p align="center">22- AVANCER DE 3 CASES</p>									

<p>23-TRICEPS</p>  <p>Une Série de 15</p>	<p>24-FESSIERS</p>  <p>10 ciseaux de chaque côté</p>	<p>25-CARDIO</p>  <p>15 montées de genoux rapides</p>	<p>26-EQUILIBRE</p>  <p>Tenir 20 secondes la position du corbeau</p>	<p>27-REJOUEZ</p> 	<p>28-RECULER DE 4 CASES</p>	<p>29-GAINAGE / BICEPS</p>  <p>Ramener 20 fois les bras tendus devant soi (bouteille d'eau dans les mains)</p>	<p>30-CARDIO</p>  <p>Monter et descendre 15 fois d'une marche</p>	<p>31-SOUPLESSE</p>  <p>10 fois Dos rond – Dos plat – Dos creux</p>	<p>32-METTRE LA MUSIQUE A FOND CHEZ SOI</p>  <p>Danser pendant 30 secondes</p>
									<p>33-RETOUR CASE DEPART</p> 
<p>43-ARRIVEE</p>  <p>Déguster un carré de chocolat (ou 2)</p>	<p>42-JUMPING JACK</p>  <p>Une série de 15</p>	<p>41-ABDOS/FESSIERS</p>  <p>15 relevés du bassin</p>	<p>40-CARDIO</p>  <p>Monter et descendre 15 fois d'une marche</p>	<p>39-EQUILIBRE</p>  <p>Tenir 20 secondes la position de l'arbre</p>	<p>38-CARDIO</p>  <p>Course sur place 30 secondes</p>	<p>37-FESSIERS</p>  <p>10 ciseaux de chaque côté</p>	<p>36-AVANCER DE 2 CASES</p>	<p>35-GAINAGE</p>  <p>Tenir 30 secondes</p>	<p>34-SOUPLESSE</p>  <p>Tenir 30 secondes de chaque côté</p>