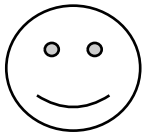









Mesure ta forme !! Semaine des APPEL, lundi 20 mars

| Test réalisé | Si le défi est validé, tu peux colorier le smiley ! |
|---|---|
| <p>Test équilibre :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tu te mets en appui sur 1 pied, l'autre pied est collé au genou • Ton genou plié doit rester ouvert • Tes paumes de main sont collées • Tu dois tenir cette position le plus longtemps possible sans bouger <p><i>Durée : 3 minutes maximum</i></p> |  |
| <p>Test de coordination :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tu commences debout, pieds joints sur la case départ • Tu dois sauter, pieds joints dans chaque case • Tu dois repasser à chaque fois par la case du milieu <p><i>Durée : 3 essais – max : 30 secondes</i></p> |  |
| <p>Test de gainage :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tu te mets en appui sur les coudes et pieds, corps droit, parallèle au sol, jambes tendues, pieds serrés • Un ballon est positionné sous le ventre de l'élève • Tu dois maintenir cette position le plus longtemps possible <p><i>Durée : 2 minutes maximum</i></p> |  |
| <p>Test de souplesse :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Position de départ : tu es assis devant une marche d'escalier ou une caisse, jambes tendues • Tu dois tendre les bras le plus loin possible vers l'avant, lentement, en gardant les jambes tendues • Tu dois tenir la position 3 secondes <p><i>3 essais.</i></p> |  |

Mesure ta forme !! Semaine des APPEL, lundi 20 mars

| Test réalisé | Si le défi est validé, tu peux colorier le smiley ! |
|---|---|
| <p>Test équilibre :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tu te mets en appui sur 1 pied, l'autre pied est collé au genou • Ton genou plié doit rester ouvert • Tes paumes de main sont collées • Tu dois tenir cette position le plus longtemps possible sans bouger <p><i>Durée : 3 minutes maximum</i></p> |  |
| <p>Test de coordination :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tu commences debout, pieds joints sur la case départ • Tu dois sauter, pieds joints dans chaque case • Tu dois repasser à chaque fois par la case du milieu <p><i>Durée : 3 essais – max : 30 secondes</i></p> |  |
| <p>Test de gainage :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tu te mets en appui sur les coudes et pieds, corps droit, parallèle au sol, jambes tendues, pieds serrés • Un ballon est positionné sous le ventre de l'élève • Tu dois maintenir cette position le plus longtemps possible <p><i>Durée : 2 minutes maximum</i></p> |  |
| <p>Test de souplesse :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Position de départ : tu es assis devant une marche d'escalier ou une caisse, jambes tendues • Tu dois tendre les bras le plus loin possible vers l'avant, lentement, en gardant les jambes tendues • Tu dois tenir la position 3 secondes <p><i>3 essais.</i></p> |  |