

# Cocottes sportives 3 Habilités

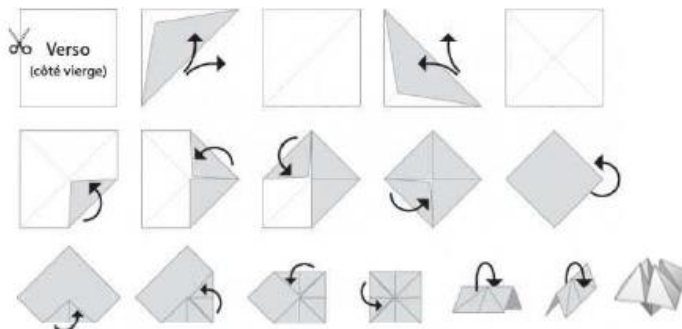
30 Minutes d'activité physique à l'école



100 propositions !

Le [site](#) !

Mode d'emploi:



<p>Cocotte sportive : phase active</p>			
	<p>Touche dans l'ordre ta tête, tes épaules, tes genoux et tes pieds en accélérant.</p>	<p>Fais semblant de faire de la corde à sauter.</p>	<p>Saute en écartant les bras et les jambes en étoile, puis referme-les : « Jumping Jack ».</p>
	<p>Accroupis-toi, puis saute le plus haut possible vers le haut en levant les bras.</p>	<p>Imite un skieur de fond en bondissant de foulée en foulée.</p>	
<p>Tenue de sport</p>			<p>30 secondes</p>