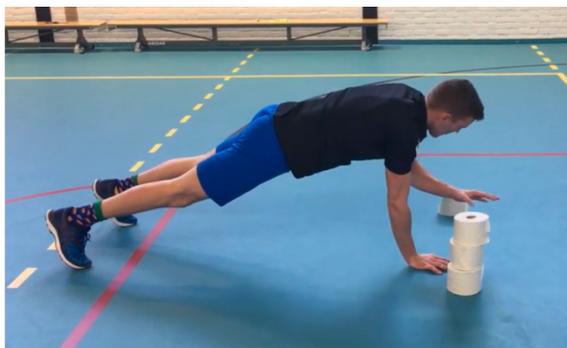




Challenge papier WC

Pour cet exercice de force, tu as besoin de quatre rouleaux de papier WC, d'un peu de place et d'une dose de motivation. Avant de commencer, échauffe-toi avec quelques sauts à la corde, des sauts de pantin ou tout autre exercice similaire.



Cycle 3



Santé



30 minutes



Matériel: 4 rouleaux de papier WC



Liens: [Challenge papier WC](#)



Les démonstrations sont courtes, mais toi, tu commenceras avec 30 secondes par exercice. Si c'est trop facile, allonge la durée. Tu as droit à 30 secondes de pause entre les exercices. Effectue trois séries complètes.

- 1) Déplace les rouleaux d'un côté à l'autre en effectuant un demi-tour en sautant.
- 2) Construis une tour avec les rouleaux en position d'appui facial. Attention: à gauche et à droite!
- 3) Touche les rouleaux avec le pied en appui latéral.
- 4) En position assise, passe un pied après l'autre par-dessus les rouleaux.
- 5) Idem, mais passe les pieds joints par-dessus les rouleaux.
- 6) Pompes sautées: appuis faciaux normaux ou en appui sur les genoux aussi possibles.
- 7) Stabilité de l'axe des jambes: saute d'un côté à l'autre des rouleaux alignés en changeant de jambe.
- 8) Stabilité de l'axe des jambes: idem mais sur la même jambe.
- 9) Passe le rouleau des pieds aux mains et inversement.

