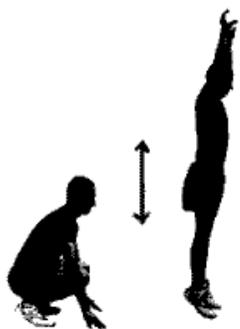


## Coopérer pour y arriver !

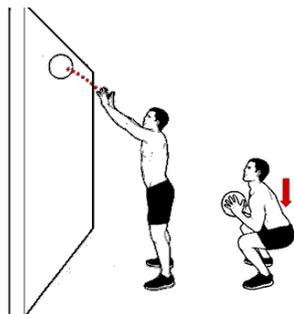
A tour de rôle, un enfant de chaque duo effectue une partie des répétitions. Son partenaire les terminera à son tour. Exemple, 10 sauts de grenouille au total : **A** effectue 7 répétitions + **B** effectue 3 répétitions. Selon les capacités et la condition physique de chacun, les élèves se répartissent ainsi le nombre de répétitions à réaliser pour chaque exercice.



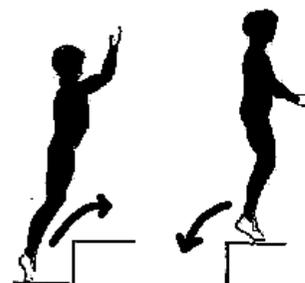
Dès que les répétitions d'un exercice sont accomplies, les élèves passent au poste suivant. Les élèves ont à disposition 10 minutes pour réaliser le plus de séquences possible. A chaque circuit réalisé le groupe reçoit un sautoir pour comptabiliser les répétitions.



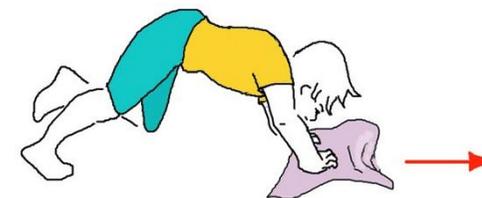
20



15



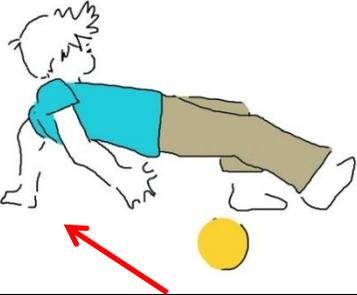
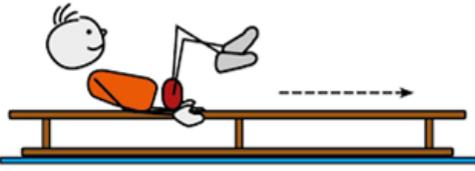
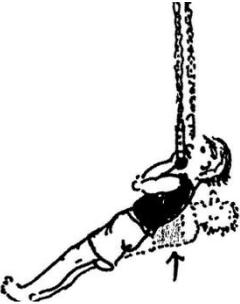
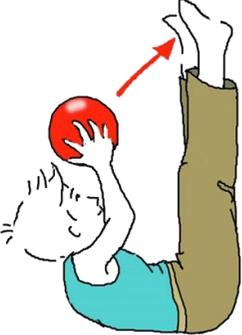
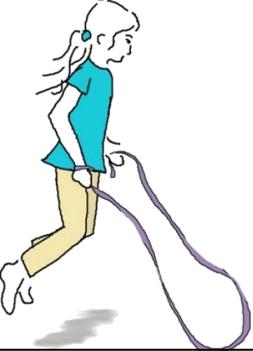
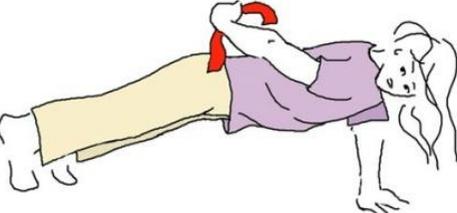
10



Aller-retour

# Composez votre WOD !

Choisissez un exercice de chaque groupe et composez votre travail du jour !

<b>20 répétitions</b> 	<b>15 répétitions</b> 	<b>10 répétitions</b> 	<b>Déplacement</b> 
			
			
			

**20 répétitions**



**15 répétitions**



**10 répétitions**



**Déplacement**

