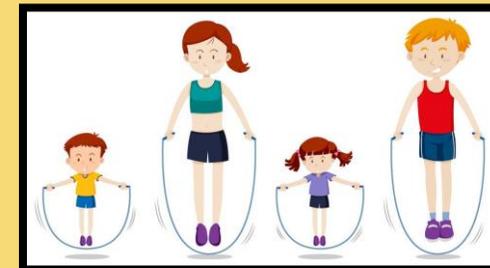




Les défis de Vickie



Défi « Parcours rythmé »



Voici un parcours de marelle pour tous les âges, incluant des **stations d'exercices physiques** avec différents **déplacements** que vous pouvez réaliser **au rythme de la musique** de votre choix.

Réaliser un parcours, comme l'exemple ci-joint, avec les exercices et déplacements de votre choix, selon votre capacité !

Exemples : sauts en étoile, pas de canards, flexions sur jambes, sauts de grenouille, à la corde pas chassée, jogging, course, talons/fesses, posture de l'avion en équilibre, saut à 1 pied, fentes, sauts pieds joints, squats sautés, fentes latérales, bonds latéraux, croisement jambes/bras, sauts sur place ou genoux hauts, pieds écartés/joints, etc.

Matériels : Craies, corde à danser, but de soccer, de hockey ou panier de basket (*à votre choix*) et musique.

Si vous désirez avoir les images d'exercices pour vous aider, communiquez au vlarouche@stdavid.qc.ca.

Un grand merci à Mélanie Dumaresq d'avoir réalisé le beau parcours pour vous faire bouger, tout en vous amusant !

Nous vous invitons à nous envoyer une photo de la réalisation du défi par courriel au vlarouche@stdavid.qc.ca ou ici !

#cavabienaller - Bon défi !