



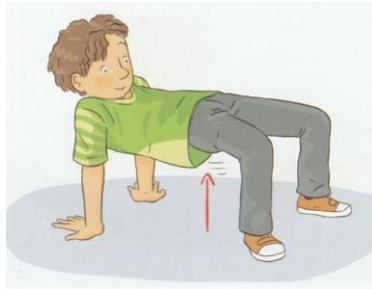
## LE DEFİ « BOUGEOTTE » ! 8

### En équilibre fessier (gym)



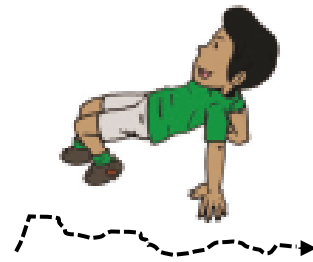
Je tiens en équilibre au moins 15s, 30, 45 s, ...Le plus longtemps possible.

### La table (gym)



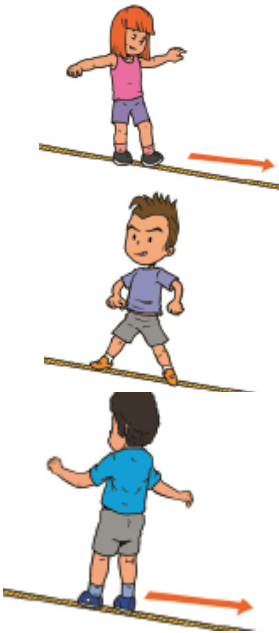
En appui, sur mes mains et mes pieds, je remonte mes fesses pour faire comme une table. Je tiens la position 15 s, 30 s, 45 s, 1 min...Le plus longtemps.

### A l'envers (gym)



En appui sur mes mains et mes pieds, la tête tournée vers le ciel, je me déplace en avant, en arrière, sur le côté. Je fais un parcours (slalom).

### Sur une ligne (gym)



Je marche sur une ligne comme un funambule. En avant, sur le côté, en arrière.

### La croix (étirements)



Allongé sur le dos, les jambes repliées vers la poitrine, les mains posées au sol. Je souffle en tournant la tête d'un côté et en amenant les genoux **doucement** de l'autre côté. Puis je change de côté doucement. Je le fais 10 fois à droite, 10 fois à gauche

### La boulette (respiration)



Agenouillé face à face, je souffle sur une boulette de papier (balle de ping-pong) pour l'amener à mon partenaire. Puis c'est à mon partenaire de souffler.