

# EPS & COO

## Cross disciplines – cooperation - collaboration

### Board 3

Strengthen arms or legs  
Squat and waddle like a duck to make a figure of eight around two teddies/socks  
Walking with knees bent, holding in the squat position, moving arms as walking.



Level 1: once    Level 2: 3 times    Level 3: 5 times

Cross Jumps  
Draw this pattern on the ground with chalk or picture it in your mind... Stand in the centre on "0" and jump (two footed) changing direction.  
Jumps must be executed in this order:  
0 -1 -0 -2 -0 -3 -0 -4  
Vary the sequence.



Level 1: twice    level 2: 5 times    Level 3: 10 times

Strengthen abs  
Hands flat on the edge of a coffee table. Legs straight. Go on the tip of your toes on a non-slippery surface (or wear trainers). Make your way around the table by moving your right hand and your right foot, followed by your left hand and your left foot. Try going the other way after.



Level 1: 10 teddies    Level 2: 20    Level 3: 30

Circuit  
The empty basket game: empty the basket as quickly as possible by placing objects in another basket.  
Outbound: side steps / inbound: backward)  
(departure: start / destination: finish)  
Can vary the way you move.



Level 1: 10 teddies    Level 2: 20    Level 3: 30

Throws  
Take 4 big steps and throw (over arm) teddies/socks in a bucket without dropping any on the floor. (You can also try under arm)  
Increase or decrease distance



Level 1: 10 flexes    Level 2: 2 x 10    Level 3: 3 x 10  
Variation: distance from the sofa

Be active with Coo  
This is board 3 of your daily or weekly physical activities! To remain in good physical condition, complete the challenges that Coo is setting for you.  
Level 1: from 4 years old  
Level 2: from 6 years old  
Level 3: from 8 years old  
The levels are a guide only. Adapt the levels to your child's physical abilities.



### PLANCHE 3

**Musculation Bras ou Jambes**  
Marche en canard (accroupi) en formant un huit entre les 2 peluches/ chaussettes.  
Niv1 : 1 fois    Niv2 : 3 fois    Niv3 : 5 fois

**Sauts en croix**  
Construis le jeu avec ton carrelage/ craie/ ou tu te l'imagines... Saute pieds joints avec changements de direction. Tu te places sur la case centrale (0). Tu dois respecter l'enchaînement de rebonds.  
0 -1 -0 -2 -0 -3 -0 -4.  
Niv1 2 fois    Niv2 5 fois    Niv3 10 fois  
Variable : Bats ton record en 15 secondes

**Gainage - abdos**  
Mains posées à plat sur le bord d'une table basse. Jambes tendues. Pointe des pieds sur une surface non glissante (ou avec chausseuse). Décaler alternativement la main droite et le pied droit, puis la main gauche et le pied gauche pour longer la table ou en faire le tour.  
Niv1 10    Niv2 20    Niv3 30

**Parcours/ course**  
Jeu du vide panier : vider la caisse le plus rapidement possible en déposant les objets dans une autre caisse.  
Aller : pas chassés    Retour : en arrière  
Niv1 10 objets    Niv2 20 objets    Niv3 30 objets

**Lancers**  
Faire 4 grands pas et lancer (à bras cassé) des peluches/chaussettes dans un seau sans qu'elles tombent à côté....  
Niv1 : 10 flexions    Niv2 : 2 x 10    Niv3 : 3 x 10  
Variable : jouer sur la distance pour lancer

**FAIS DU SPORT AVEC COO !**  
Voici la planche 3 des activités physiques à réaliser dans la journée ou pendant la semaine : Relève les défis proposés par Coo pour garder la forme.  
Niveau 1 : A partir de 4 ans  
Niveau 2 : A partir de 6 ans  
Niveau 3 : + de 8 ans  
Ces niveaux sont à titre indicatif. Il faut adapter selon la capacité physique de l'enfant/adulte.