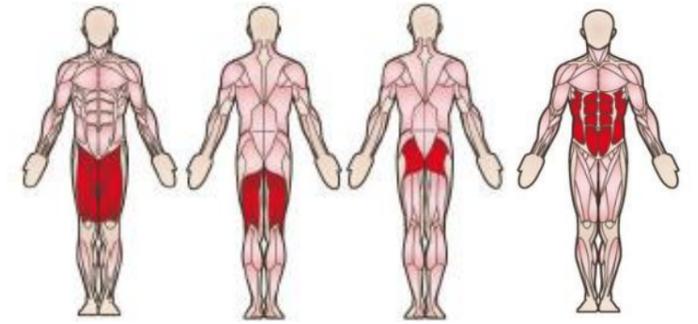


Pebble walk

Corps entier:
muscles des cuisses, muscles fessiers,
muscles abdominaux



Déposer 3 galets sur le sol;
en étant en équilibre sur deux galets,
déplacer le 3^e.
Se déplacer d'un galet à l'autre et
recommencer sans tomber.



Equilibre sur une jambe: 35 – 49 secondes

Faciliter

- Sans équipement;
- galets plus larges.

Equilibre sur une jambe: - 35 sec.

Complicuer

- Avec sac de cbt;
- galets plus petits.

Equilibre sur une jambe: + 49 sec.

Matériel par participant: tenue de cbt CNM
Matériel supplémentaire: 3 galets