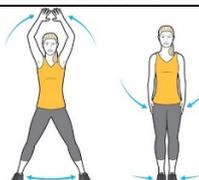
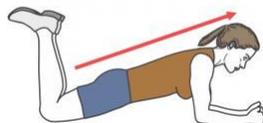
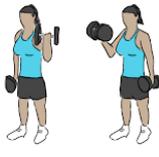
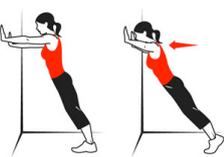


CIRCUITS DE NIVEAUX POUR PRIMAIRES

N°	BLEU	BLANC	ROUGE
1	 Jumping jack avec les bras le long du corps	 Jumping jack bras écartés	 Jumping jack bras jusqu'en haut
2	 Gainage face sur les genoux	 Gainage face	 Gainage face en enlevant 1 ou 2 appuis
3	Biceps assis avec bouteille : bras droit puis bras gauche 	 Biceps debout pieds décalés	 Biceps debout pieds sur la même ligne
4	 Superman : rester 20'' dans la position	 Superman :tirer les coudes vers l'arrière et les ramener vers l'avant	 Superman avec une bouteille dans chaque main
5	Pull-over assis avec une bouteille tenue dans les 2 mains 	Pull over debout pieds décalés	Pull over debout pieds sur la même ligne
6	 course sur place	 Talon fesses sur place	 Montées de genoux sur place
7	 Pompes sur mur avec coudes écartés	 Pompe à genoux au sol	 Pompes à genoux surélevés
8	 Pas chassés latéraux 4 pieds d'écart	 Pas chassés latéraux 6 pieds d'écart	 Pas chassés latéraux 8 pieds d'écart