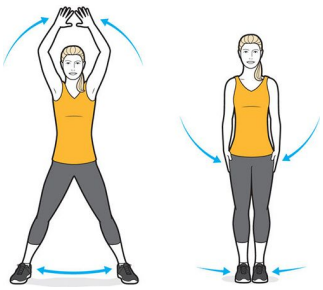
LE « CARDIO » : maintenir l'effort en fonction de l'étape choisie

Il est important de penser à la respiration pendant que je réalise l'exercice.

Exercice	Figure	Critères de réalisation	Critères de réussite
Jumping Jack		• Garder dos droit. • Coordonner bras et jambes.	1. J'ai réussi si j'ai respecté les critères de réalisation. 2. Je ne me suis pas arrêté(e) pendant la série.
Corde à sauter		• Garder dos droit. • Sauts jambes tendus sur l'avant des pieds.	