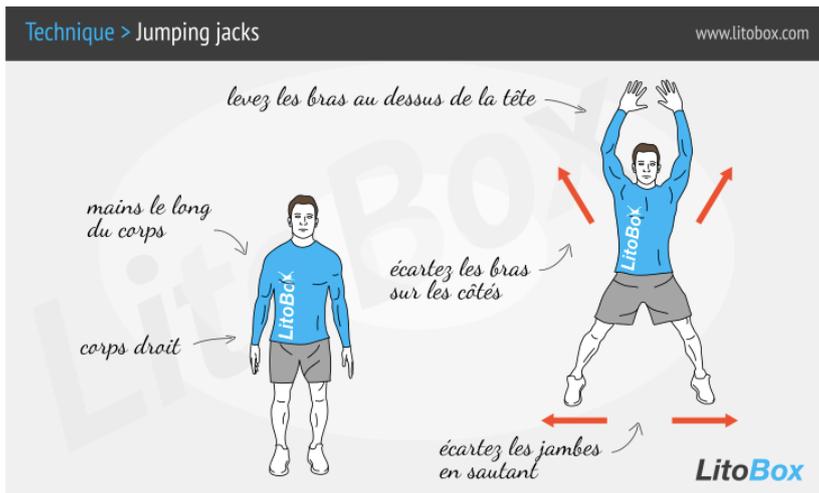


## Exercice 1 : saut



## Exercice 2 : flexion + saut



## Exercice 3 : levé de poids

Avec une bouteille d'eau pleine (ou à moitié en fonction des capacités de chacun) ou un ballon de football ou de basket :

