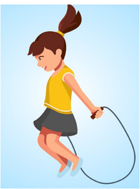
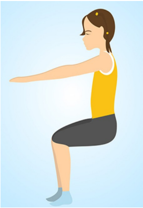
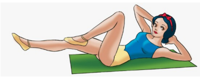
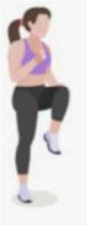
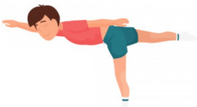
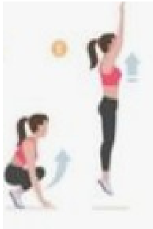
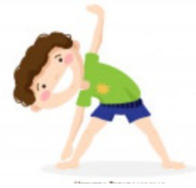
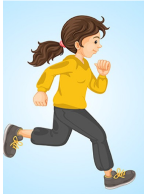
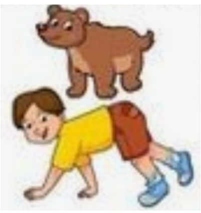
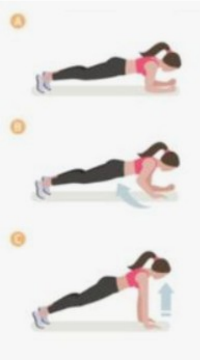
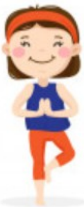
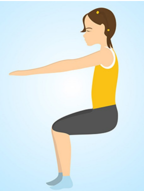
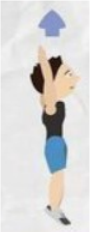
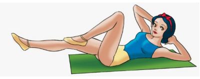
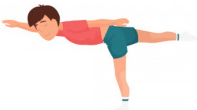
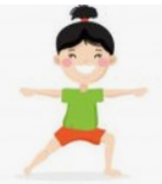
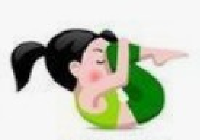
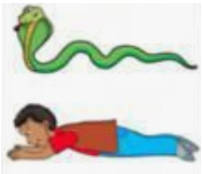
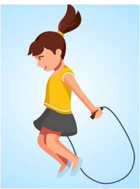
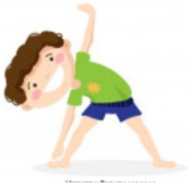
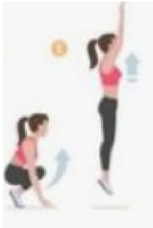
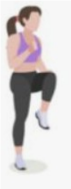
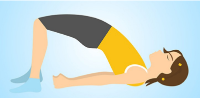
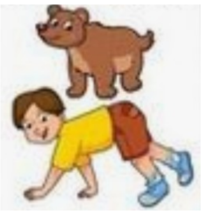
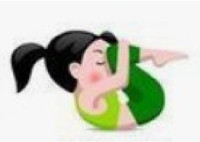
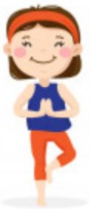
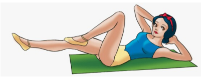
EPS À LA MAISON

A	B	C	D	E	F
Fais de la corde à sauter pendant 30 secondes 	5 squats 	À terre allongé sur le dos, pédale avec tes pieds en l'air (compte jusqu'à 15) 	Cours sur place en montant tes genoux 5 fois chacun 	Fais superman pendant 5 secondes (bras tendu équilibre sur le pied opposé) 	Mets-toi accroupi et relève toi en sautant 5 fois 
G	**H**	**I**	**J**	**K**	**L**
Touche tes pieds 20 fois (10 fois chaque pied) 	Saute à cloche pied 10 fois sur chaque jambe 	Déplace toi comme un ours pendant 30 secondes 	Fais 5 «commandos » comme les militaires 	 Mets toi debout sur une jambe et reste sans bouger (comme un flamant rose) pendant 7 secondes.	5 squats 
L	**M**	**N**	**O**	**P**	**Q**
 10 sauts pieds joints	À terre allongé sur le dos, pédale avec tes pieds en l'air (compte jusqu'à 15) 	Fais superman pendant 5 secondes (bras tendu équilibre sur le pied opposé) 	Fais 10 pas chassés (5 à droite, 5 à gauche) 	Roule comme une bille pendant 20 secondes 	Déplace toi comme un serpent pendant 10 secondes 

R	S	T	U	V	W
 Fais de la corde à sauter pendant 30 secondes	Touche tes pieds 20 fois (10 fois chaque pied) 	Mets-toi accroupi et relève toi en sautant 8 fois 	Cours sur place en montant tes genoux 5 fois chacun 	Fais 15 relevés de bassin 	Déplace toi comme un ours pendant 30 secondes 

X	Y	Z
Roule comme une bille pendant 20 secondes 	Mets toi debout sur une jambe et reste sans bouger (comme un flamant rose) pendant 7 secondes. 	À terre allongé sur le dos, pédale avec tes pieds en l'air (compte jusqu'à 15)