

N° du poste

Assieds-toi

Mise en place du poste:

Délimiter un terrain carré à l'aide de cônes.

Matériel:

- 4 cônes

Exercice:



A genoux sur le sol, l'un en face de l'autre, se tenir par les épaules. Asseoir le partenaire. Un point est marqué à chaque fois que son partenaire se retrouve assis.