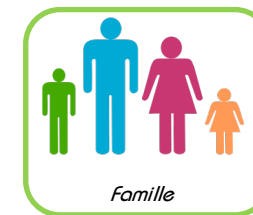


## ACTIVITE PHYSIQUE 62

### L'USEPéQ



### MATERIEL

- 1 rouleau de papier toilette
- 1 chronomètre
- 1 espace où je peux m'allonger

### DISPOSITIF



Allongé sur le dos, les jambes pliées et le rouleau entre les pieds.

USEP62 - 16 rue Aristide BRIAND ARRAS  
[delegue.usep62@gmail.com](mailto:delegue.usep62@gmail.com)  
 06 50 93 53 39

### BUT DE L'ACTIVITE

- Je **relève** mes jambes vers le haut pour **attraper** le rouleau avec mes mains, je **touche** le sol derrière ma tête puis je **replace** le rouleau entre mes pieds.
- Je dois répéter un maximum de « **fermetures/ouvertures** » (attraper le rouleau) en 30 secondes.

### FORME(S) DE JEU

Penser à :

- Jambes tendues = Plus difficile
- Amener le rouleau derrière la tête sans passer par les mains.