

Memory

Corps Santé Un Défi

POUR LES GRANDS ET LES PETITS

BON POUR LE CORPS ET L'ESPRIT



Règles du jeu - MEMORY

Toutes les cartes sont étalées faces cachées par terre. L'enfant retourne deux cartes. Si c'est la même image qui apparaît sur les deux cartes, il gagne les cartes et surtout le droit d'aller exécuter l'exercice avec son papa ou sa maman.

Si les deux cartes ne vont pas ensemble, il les replace face cachée à l'endroit exact où elles étaient.

Exécution des exercices

Soit dynamique à vitesse lente à moyenne

Soit statique en maintenant la position indiquée

A vous d'apporter des variantes plus faciles ou plus difficiles!

Séries - répétitions

En fonction de votre condition physique et vos objectifs

Nombre de séries: 2 - 3 - 4

Nombre de répétitions ou de secondes à tenir la position: 10 - 20
ou plus!









