

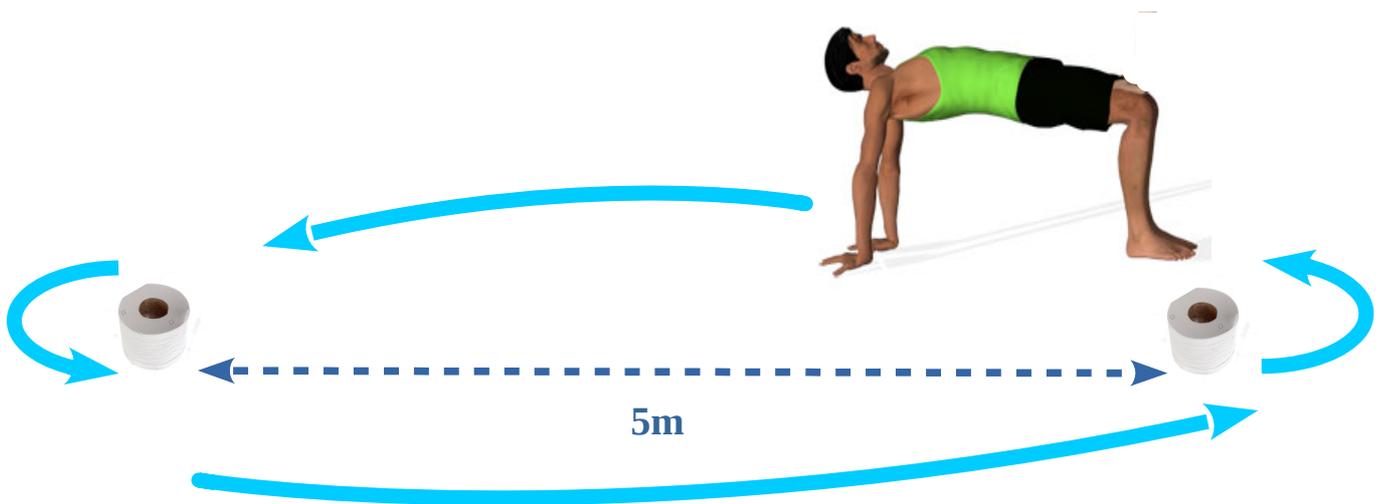


DÉFI N°9

LA MARCHÉ DU CRABE

Matériel : 2 plots, pourquoi pas des rouleaux de papier toilette...

A quatre pattes, visage vers le haut ([exemple sur cette vidéo](#))
Restez bien gainés, les fesses ne descendent pas !



En 1 MINUTE, combien de plots réussirez vous à franchir sans poser les fesses ?

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
4 fois	6 fois	8 fois

Trop facile ?

Faites un parcours en « 8 » autour des plots

Bonnes Vacances à tous !

Envoyez-nous vos nouvelles idées de défis !