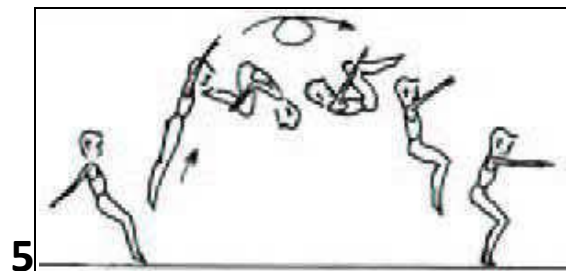
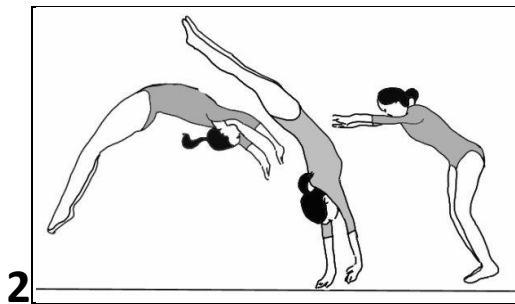
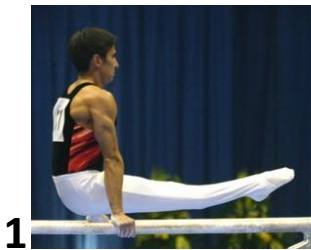


Défi cérébral

Partie 1 : Quizz sur les éléments de gym

Retrouvez le nom de l'élément.



(Planche faciale, ATR, Flip arrière, Equerre, Salto avant)

Partie 2 : Quizz sur l'âge des entraîneurs

Retrouvez le résultat de l'addition des âges des entraîneurs suivants (à 5 ans près).

Olivia, Katia, Joanna, Christèle, William

Envoyez-nous vos réponses avant dimanche 22h.

Avec le détail du calcul ! ;-)

Défi créatif

Et si un nouvel agrès était inventé en gymnastique...

A quoi ressemblerait-il ?

Imaginez un agrès puis dessinez-le !

Envoyez-nous votre création en photo avant dimanche 22h.

Défi musclé

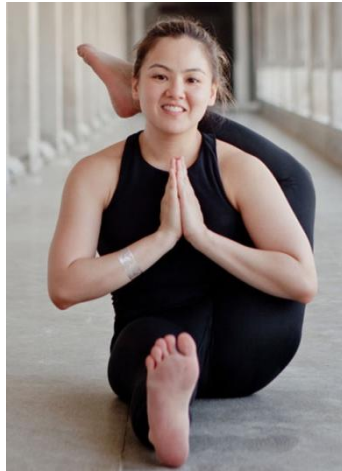


Maintenir 2 bouteilles bras tendus vers l'avant à l'horizontale.

- 30'' avec 2 bouteilles de 1,5L ou 1,5kg pour les plus de 14 ans
- 20'' avec 2 bouteilles de 1L ou 1kg pour les 10/13 ans
- 10'' avec 2 bouteilles de 1L ou 1kg pour les 7/9 ans
- 5'' avec 2 bouteilles de 0,5L ou 500g pour les Eveils
- 3'' avec 2 bouteilles de 0,5L ou 500g pour les Babys

Envoyez-nous la vidéo avant dimanche 22h.

Défi élastique



**Essayez de mettre un pied derrière la tête !
Envoyez-nous la photo avant dimanche 22h.**

Bon courage !!!

Défi duo

Défi « Koala »

Cliquez sur le lien ci-dessous pour visualiser la vidéo du défi :

https://www.youtube.com/watch?v=_Alki6Sllag

Reproduisez ce défi en toute sécurité, il va vous falloir plusieurs essais !

Envoyez-nous la vidéo avant dimanche 22h.