



Saute à  
cloche-pied  
pendant 10  
secondes



Touche tes orteils  
avec tes doigts  
en restant  
debout

# Olympic'otte

## SOP

SEMAINE OLYMPIQUE  
& PARALYMPIQUE



Cocotte  
SOP 2023



Fais 3 fois le tour  
d'un arbre ou  
d'un groupe

Fais 10 flexions  
de genoux tout en  
applaudissant

Touche tes orteils avec  
tes doigts en restant  
debout et jambes  
tendues

Fais la danse  
de ton choix en  
10 secondes



Imite quelqu'un  
qui fait de la  
corde à sauter

Tiens en équilibre  
10 secondes  
sur un pied

