

Toutes les séances commencent par un échauffement (le même à chaque fois) :

Faire chaque exercice pendant **10s** :

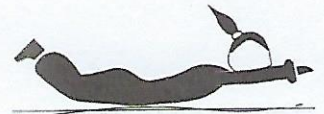
- 1) Talons fesses
- 2) Sauts à cloche pied (droit)
- 3) Sauts à deux pieds
- 4) Sauts à cloche pied (gauche)
- 5) Montées de genoux

Refaire tout ceci **3 fois**.

## Lundi

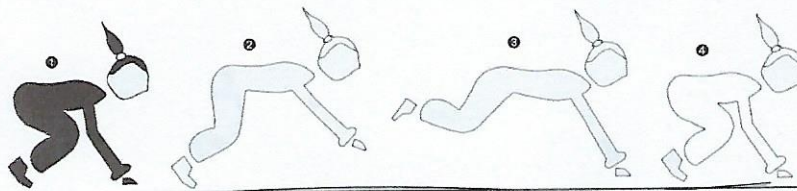
Le parcours : Le faire 6 fois !!

1. La feuille morte : Sur le ventre, les genoux + la tête + les bras + les épaules en l'air (pendant 30s sans s'arrêter !)

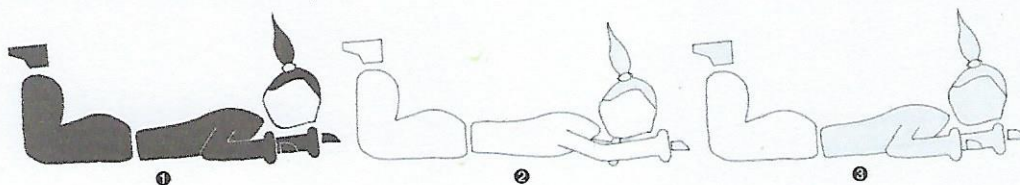


2. Le chevalier : En fente, un genou posé au sol, les mains jointes. Lever ce genou de 10cm et tenir la position 10s. Changer de côté ! (4fois)
- 3.

4. Le lapin : En appuis sur les pieds et les mains, pousse avec les jambes vers l'avant et atterris sur les mains. Les mains restent proche du sol. (pendant 30s sans s'arrêter !)



5. Le soldat : Rampes sur le ventre sans s'aider des jambes ET avec les 2 bras en même temps. (pendant 30s sans s'arrêter !)



## Mardi

Défi n°1 :

Tu auras besoin d'un vieux tee-shirt.

Combien de fois es-tu capable d'enfiler et enlever ton tee-shirt en 1 minute ?

Défi n°2:

Tu auras besoin d'un vieux short.

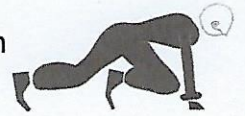
Combien de fois es-tu capable d'enfiler et enlever ton short en 1 minute ?



## Mercredi

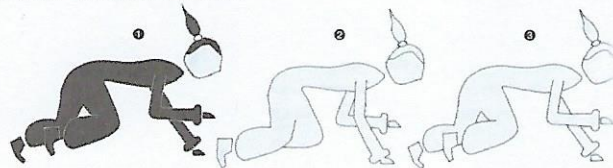
Le parcours : A faire 6fois !!

1. Flip - Flap : en appui sur les pieds et la mains, le corps droit, avances un genou sous la poitrine. Change de pied rapidement. (30s)



2. La planche basse : en appui sur les avant-bras et les pieds, gardes le dos droit, les fesses serrées et un peu en l'air. Lèves un pied, puis une main puis un pied ET une main.

3. L'éléphant : A quatre pattes, avances la main gauche et le pied gauche en même temps, puis main droite et pied droit. Continues...



4. Le samouraï : Le pied au sol, poses le genou le plus lentement possible, puis poses l'autre genou au sol et recommences...

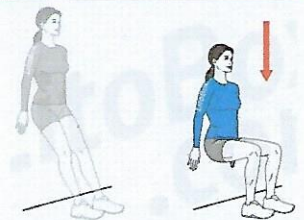


## Jeudi

Défi n°3 :

Tu auras besoin d'un mur.

Combien de temps es tu capable de tenir en position de chaise ?



Défi n°4 :

Tu auras besoin d'une paire de chaussettes.

Combien de fois es-tu capable de lancer la paire de chaussettes au plafond et de la rattraper sans la faire tomber ?

## Vendredi

Le parcours :

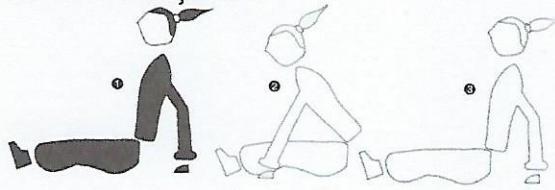
1. Le poulet rôti : Sur le ventre, attrape tes chevilles avec tes mains et décolle les genoux, les épaules et la tête. Si tu n'y arrives pas, fais la feuille morte.



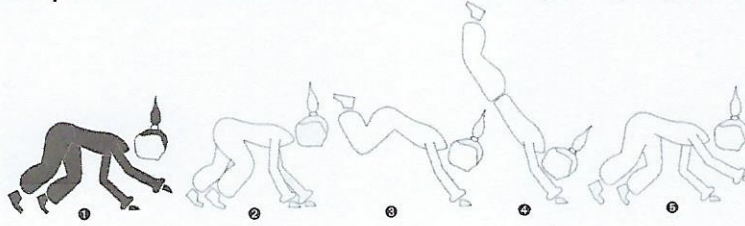
2. Le chien : En appui sur les pieds et les mains. Tends les bras et les jambes, poses les talons au sol et rentre la tête entre les épaules. Lèves une jambe lentement, reposes la lentement. Changes de jambe.



3. Le rameur : Recules sur les fesses en te tirant avec les mains. Les jambes sont tendues. Une fois arrivé au bout, reviens en avançant !



4. L'âne : Marches sur les pieds et les mains. Comptes jusqu'à 5. Donnes 2 coups de pied en l'air, atterris sur les pieds et continue de marcher. Comptes jusqu'à 5...



## Samedi et Dimanche

REPOS