

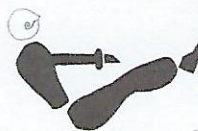
Toutes les séances commencent par un échauffement (le même à chaque fois) :

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

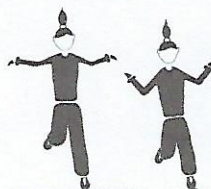
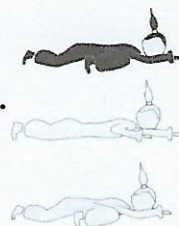


### Le bateau:

Assis sur les fesses, les pieds et les mains en l'air, jambes et bras tendus dos.  
Rester immobile pendant 4 fois 30 secondes.

### Le Serpent :

Ramper sur le ventre en se tirant avec les mains et en poussant avec les deux pieds.  
Faire attention à ce que les enfants utilisent bien les deux jambes.  
A faire pendant 3 fois pendant 1 minute.

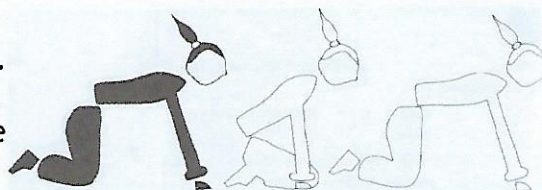


### L'aigle :

En équilibre sur un pied, tendre l'autre jambe derrière, déployer ses ailes comme pour voler. Le but est de fléchir la jambe d'appui sans tomber.  
A faire pendant 4 fois 30 secondes. N'oublies pas de la faire avec les deux jambes !!

### L'escargot :

Avancer les deux mains en même temps et tirer sa coquille.  
Faire attention, à ramener les deux jambes en même temps.  
A faire pendant 4 fois pendant 1 minute (1 fois en marche avant, 1 fois en marche arrière).



## Mardi

### Défi n° 13 :

Cite un nom de fleur avec la première lettre de ton prénom et de ceux qui habitent avec toi.

### Défi n° 14:

Assois-toi en tailleur par terre. Sais-tu te relever sans l'aide des mains ?  
Peux-tu le faire plusieurs fois d'affilé sans perdre l'équilibre ?

## Mercredi

Le parcours : A faire 6 fois !!

1. Le crabe : En appui sur les pieds et les mains, avances en pas chassés. Le crabe avance de coté (pendant 30s)
2. Jumping Jack : (pendant 30s)
3. Grenouille : Fesses vers le bas, sautes très haut et très loin. Atterris sur les pieds sans t'aider des mains et sans tomber. Fais le 10 fois.
4. Flip-Flap : En appui sur les pieds et les mains, le corps gainé, avances un genou sous la poitrine puis change de genou. Fais le pendant 1 minute.



## Jeudi

### Défi n° 15 :

Es-tu capable de dire 3 fois très vite:

1. quatre plats plats dans quatre plats creux ?
2. suis-je bien chez ce cher Serge ?
3. trois tortues trottaient sur un trottoir très étroit ?

### Défi n° 16 :

Es-tu capable Sautiller sur une jambe pendant 30 secondes ? Pendant 1 min ? Pendant 2 min ?

## Vendredi



### Le chien :

En appui sur les pieds et les mains, tendre les bras et les jambes, poser les talons au sol et rentrer la tête entre les épaules.

Garder le dos droit le plus possible.

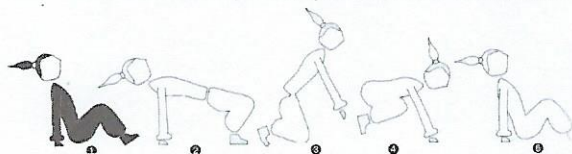
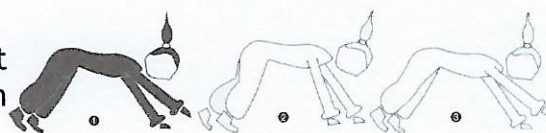
Lever une jambe et faire 10 petits ronds.

A faire 4 fois. (Alterner les jambes à chaque fois).

### La girafe :

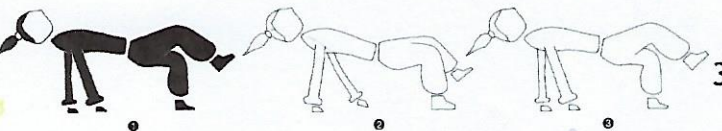
En appui sur les pieds et les mains, avancer bras tendus et jambes tendues. Il faut prendre son temps pour bien planter ses talons dans le sol.

A faire pendant 3 fois pendant 1 minute.



La locomotive : Sur les fesses, pousse sur les mains pour venir se mettre sur les genoux. Pose tes mains au sol et lance tes jambes entre tes bras pour venir s'asseoir sur les fesses. A faire 10 fois .

L'araignée : En appui sur les mains et les pieds, avances, le ventre vers le ciel. A faire pendant 3 fois 1 minute.



Refaire cette suite d'exercices 4 fois !!!

## Samedi et Dimanche

REPOS