

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

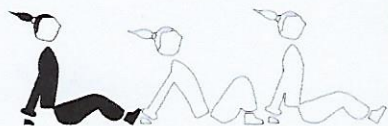


La tortue :

Sur le dos, les pieds et les mains en l'air, la tête en l'air.

Alternes cette position sur le dos avec celle sur les fesses sans poser les mains ni les pieds au sol.

A faire pendant 3 fois 1 minute.



La limace :

Sur les fesses, avances en tirant avec les pieds et en poussant avec les mains

A faire pendant 3 fois 1 minute.

La ligne de démarcation :

Tracez une ligne d'au moins 5 mètres.



Sautes en kangourou de chaque côté de la ligne.



Sautes en kangourou d'avant en arrière de chaque côté de la ligne.



Sautes à cloche pied de chaque côté de la ligne.

Mardi

Défi n° 1 :

Tu auras besoin d'un vieux tee-shirt.

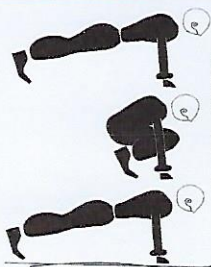
Combien de fois es-tu capable d'enfiler et enlever ton tee-shirt en 1 minute ?

Défi n° 2:

Tu auras besoin d'un vieux short.

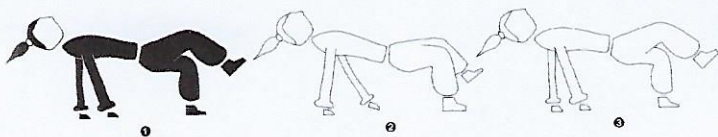
Combien de fois es-tu capable d'enfiler et enlever ton short en 1 minute ?

Mercredi



Double flip-flap :

En appui sur les pieds et les mains, le corps droit, ramener les deux pieds sous la poitrine rapidement et revenir à la position de départ
A faire pendant 3 fois 1 minute

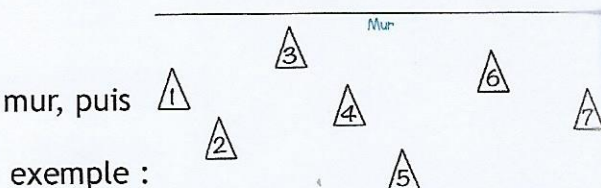


L'araignée :

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

Les plots :

Tu auras besoin d'objets qui pourrait servir de repère.
En pas chassés, touches le murs puis le plot n°1, puis le mur, puis le plot n°2, puis le mur ... etc

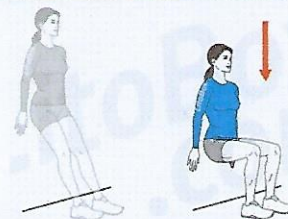


exemple :

Jeudi

Défi n°3 :

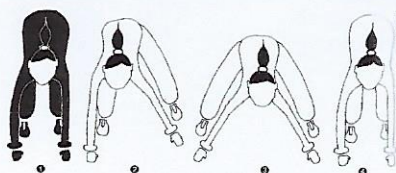
Tu auras besoin d'un mur.
Combien de temps es tu capable de tenir en position de chaise ?



Défi n°4:

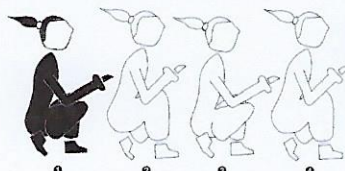
Tu auras besoin d'une paire de chaussettes.
Combien de fois es-tu capable de lancer la paire de chaussettes au plafond t de la rattraper sans la faire tomber ?

Vendredi



Le crabe :

En appui sur les pieds et les mains, avances en pas chassés. Le crabe avances de côté
A faire pendant 3 fois 1 minute.



Le canard :

Accroupi, avances sur les pieds en gardant les fesses vers le bas.
A faire pendant 3 fois 30 secondes.

La course des plots :

Tu auras besoin d'objets qui pourrait servir de repère. Demande à un parents de placer 5 plots le plus loin possible des uns et des autres.
Combien de temps te faudra-t-il pour toucher tous les plots ? Tentes de battre ton record plusieurs fois.

Samedi et Dimanche

REPOS