

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

Faire chaque exercice pendant **10s** :

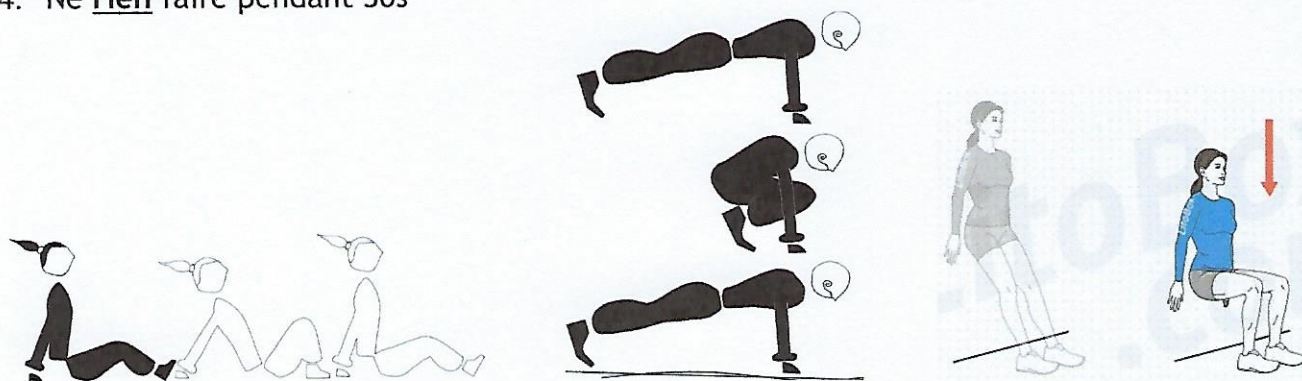
- 1) Talons fesses
- 2) Sauts à cloche pied (droit)
- 3) Sauts à deux pieds
- 4) Sauts à cloche pied (gauche)
- 5) Montées de genoux

Refaire tout ceci **3 fois**.

Lundi

Le parcours : Le faire 6 fois !!

1. **La limace** : Sur les fesses, avances en tirant avec les pieds et en poussant avec les mains. (pendant 30s)
2. **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. (pendant 30s)
3. **La chaise** : dos appuyé sur un mur (pendant 30s)
4. Ne **rien** faire pendant 30s



Mardi

Défi n° 13 :

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

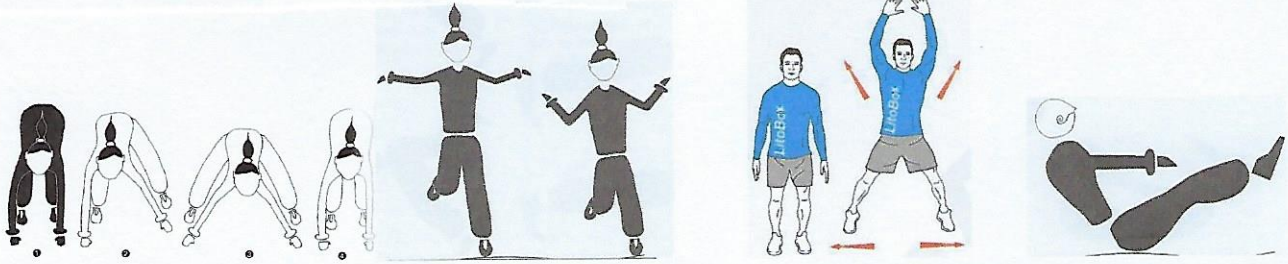
Défi n° 14:

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. **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 (pendant 30s sur chaque jambe)
3. **Jumping Jack** :(pendant 30s)
4. **Le bateau**: Assis sur les fesses, les pieds et les mains en l'air, jambes et bras tendus dos. (pendant 30s)



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 parcours :

Il faudrait prévoir 5m de long si possible.



Faire le parcours 4 fois sans s'arrêter !!

Ensuite, fais une pause pour aller boire, ne rien faire pendant 1 minute et refais le parcours 4 fois !!

Samedi et Dimanche

REPOS