

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

Faire chaque exercice pendant **10s** :

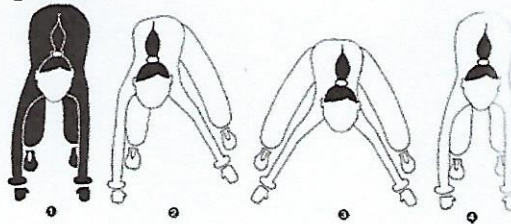
- 1) Talons fesses
- 2) Sauts à cloche pied (droit)
- 3) Sauts à deux pieds
- 4) Sauts à cloche pied (gauche)
- 5) Montées de genoux

Refaire tout ceci **3 fois**.

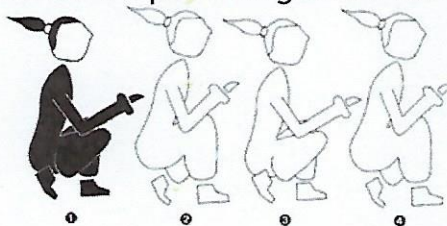
## Lundi

Le parcours : Le faire 6 fois !!

1. L'équilibre : En appui sur une jambe, les yeux fermés, lève la jambe devant puis derrière (10 fois sur la jambe droite, 10 fois sur la jambe gauche). Attention à ne pas tomber !
2. Le crabe : En appui sur les pieds et les mains, avances en pas chassés. Fais 10 pas vers la droite puis 10 pas vers la gauche.



3. 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.
4. Le canard : Accroupi, avances sur les pieds en gardant les fesses vers le bas. Fais 20 pas.



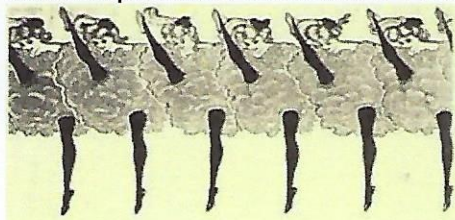
## Mardi

Défi n°5 :

Combien de fois peux tu enfiler tes chaussettes en 1 minute ?

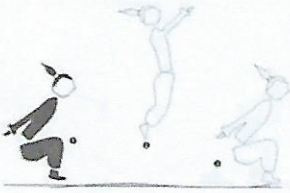
Défi n°6 :

Es tu capable de danser le french cancan pendant 1 minute ? 1 minute et 30 secondes ? 2 minutes ?



## Mercredi

Le parcours : A faire 6fois !!

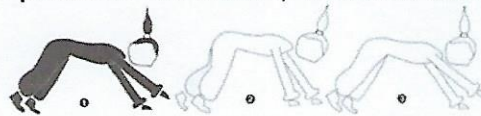


1. La grenouille : Fesses vers le bas, sautes très haut et très loin. Atterris sur les pieds sans t'aider des mains et sans tomber. Fais le 10 fois.

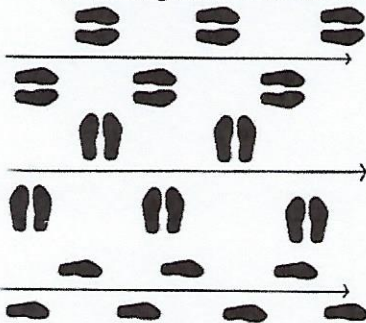
2. La tortue: Sur le dos, les pieds en l'air, les mains en l'air, et la tête en l'air : Alternes cette position avec celle assise sur les fesses sans poser ni les mains ni les pieds au sol. Fais le 10 fois.



3. La girafe: En appui sur les pieds et les mains, avances avec les bras et les jambes tendus. Fais 20 pas.



4. La ligne : Traces une ligne d'au moins 5m (si ta ligne est plus longue : tant mieux!)



Sautes en kangourou de chaque côté de la ligne.

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

Sautes à cloche pied de chaque côté de la ligne

Fais ces 3 exercices 3 fois

## Jeudi

Défi n°7 :

Es tu capable de danser comme un robot pendant 1 minute ?

Défi n°8:

Es tu capable de te frotter le ventre avec la main droite en te tapotant la tête avec l'autre ? (et l'inverse?)

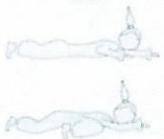
## Vendredi

Le parcours :

1. Le chevalier : En fente, un genou posé au sol et les mains jointes. Lèves ce genou de 10cm et reste sans bouger pendant 3 secondes et redescends. Fais le 10 fois avec le genou droit puis 10 fois avec le genou gauche.

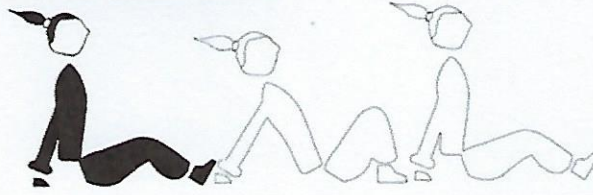


2. Le serpent: Rampes sur le ventre en te tirant avec les mains et en poussant avec les deux pieds.



CANSP

3. La limace: Sur les fesses, avances en tirant avec les pieds et en poussant avec les mains. Fais 10 pas vers l'avant et le retour en arrière.



4. La mule : En appui sur les pieds et les mains, donnes un coup en l'air, avec tes deux jambes et atterris sur tes pieds. Fais le 5 fois

Samedi et Dimanche

REPOS