

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

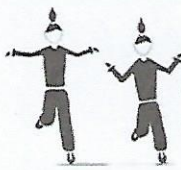
Faire chaque exercice pendant **10s** :

- 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 : A faire 6fois !!



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)

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.

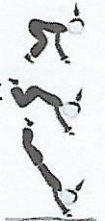


Planche basse : En appui sur les avant-bras et les pieds, garder le dos droit, les fesses en peu en l'air. Lèves un pied, puis une main puis un pied ET une main.



Cloche pied : Avance en sautant sur un seul pied. Fais 10 bonds !

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



Cloche pied : Avance en sautant sur l'autre pied. Fais 10 bonds !

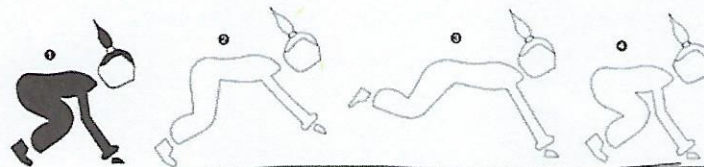
Mercredi

Le parcours : A faire 6fois !!

Éléphant : A quatre pattes, avances la main droite en même temps que la jambe droite puis la main gauche en même temps que la jambe gauche. Amuses toi à faire au moins 10 pas.



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 !)

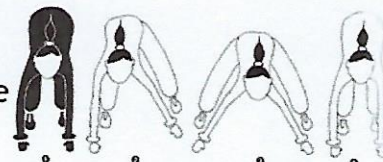


Rameur en avant : Recules sur les fesses en te tirant avec les mains. Les jambes sont tendues. Une fois arrivé au bout, reviens en avançant !



Roulade : Avance en faisant 5 roulades vers l'avant

Crabe : En appui sur les pieds et les mains, avances en pas chassés. Le crabe avance de côté (pendant 30s)



Rameur en arrière : Même chose que tout à l'heure mais cette fois-ci, tu regardes où tu vas !

Vendredi

Le parcours : A faire 6 fois !!

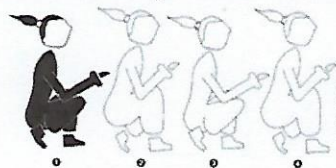
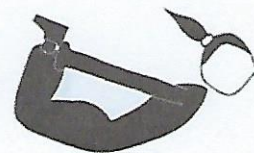
Course : Cours très vite (10 m environ)

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.



Pas chassés : Avance en te mettant sur le côté. Le regard, les épaules et les hanches sont du même côté. Fais 10 pas sur le côté gauche puis 10 pas sur le côté droit !

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. Reste dans cette position au moins 30 secondes, plus si tu te sens très fort.



Canard : Accroupi, avances sur les pieds en gardant les fesses vers le bas. A faire sur 10m

Samedi et Dimanche

REPOS