



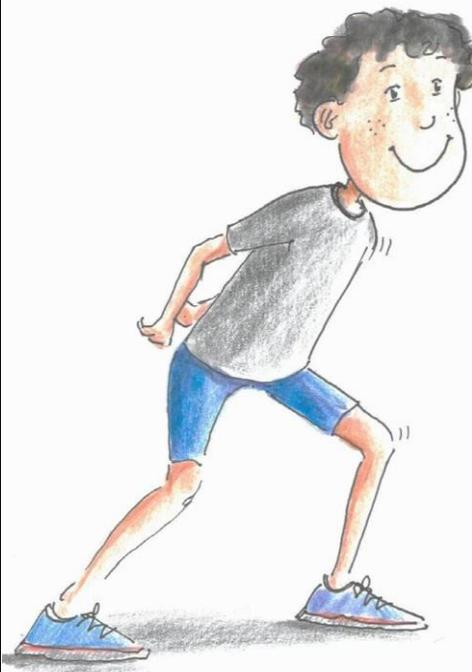
MARCHER SUR PLACE



Temps : 60 secondes

→ Corps bien droit

- Inclure des mouvements différents du haut du corps, des bras, de la tête, au choix.



LE PATINEUR



Temps : 60 secondes

- Corps légèrement incliné vers l'avant
- Pousser la jambe vers l'arrière (alterner)

- Varier l'angle du corps et la position des bras (derrière, devant, au-dessus de la tête...)



COURIR SUR PLACE



Temps : 60 secondes

- Corps bien droit
- Genoux hauts

- Inclure des mouvements différents du haut du corps, des bras, de la tête...



PAS DE CÔTES RYTHMES



Temps : 30 secondes

- Croiser les pieds lors des déplacements latéraux
- Taper dans ses mains lorsqu'on change de direction

- Plutôt que de croiser les pieds, bondir de gauche à droite ;
- Ajouter des mouvements (lever la jambe, tourner sur soi-même, etc.)



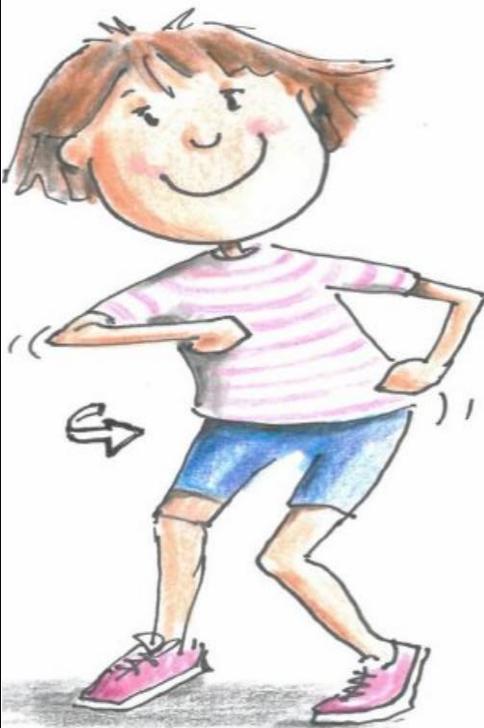
TALONS AUX FESSES



Temps : 30 secondes

- Jogger et incliner le corps légèrement vers l'avant
- Porter les talons le plus près des fessiers

➤ Inclure des mouvements différents du haut du corps, des bras, de la tête...



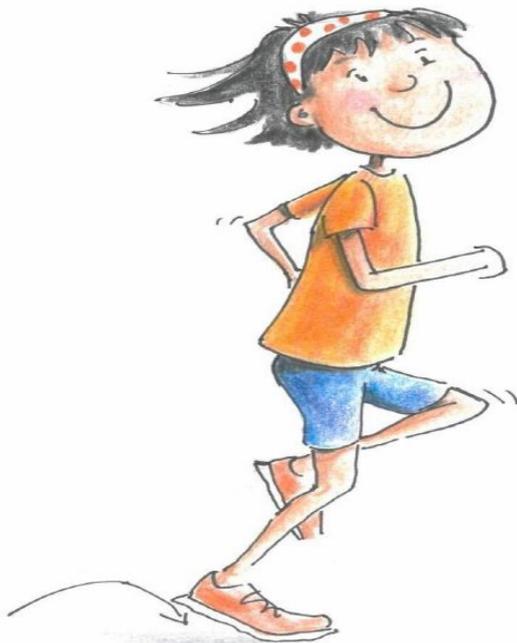
TWIST



Temps : 30 secondes

- Tortiller le corps et les membres dans tous les sens
- Garder la pointe des pieds au sol

➤ Varier la vitesse d'exécution



LE GAMBADEUR



Temps : 30 secondes

→ Sautiller sur une jambe puis sur l'autre en alternance

➤ Essayer de ne jamais déposer les talons au sol



LA « GIGOTTE »



Temps : 60 secondes

→ Bouger progressivement et dans tous les sens : les doigts, les mains, les poignets, les avant-bras, les bras, les épaules, le tronc, la tête puis tout le corps !

➤ Débuter à partir des orteils plutôt que des doigts



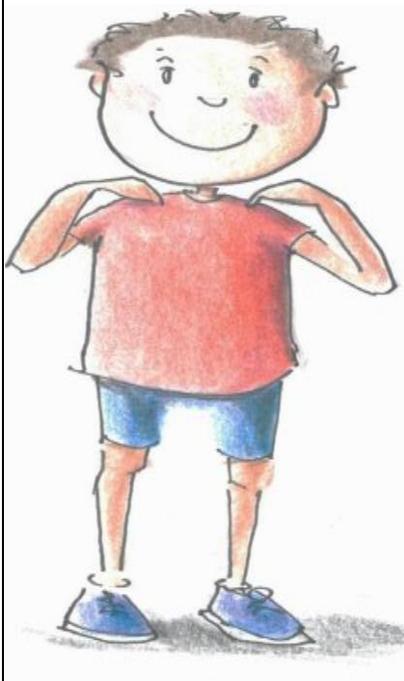
SAUTS ETOILES



Temps : 30 secondes

- Commencer en position droite
- Sauter le plus haut possible en écartant les bras et les jambes (en étoile)
- Revenir en position droite

- Commencer en position accroupie et atterrir en position droite
- Commencer en position accroupie et atterrir en position accroupie



TÊTE, EPAULES, GENOUX, PIEDS



Temps : 30 secondes

- Commencer en position droite
- Toucher dans l'ordre : la tête, les épaules, les genoux et les orteils
- Faire le tout rapidement

- Varier la vitesse d'exécution
- Faire l'ordre inverse ou le tout dans le désordre
- Ajouter d'autres parties du corps



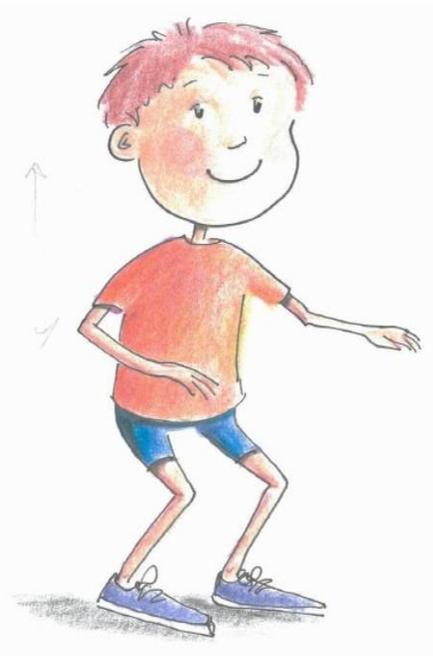
JUMPING JACK



Temps : 30 secondes

- Commencer debout
- Elever les bras au-dessus de la tête et écarter les jambes en même temps

- Inverser l'élévation des bras avec l'écartement des jambes



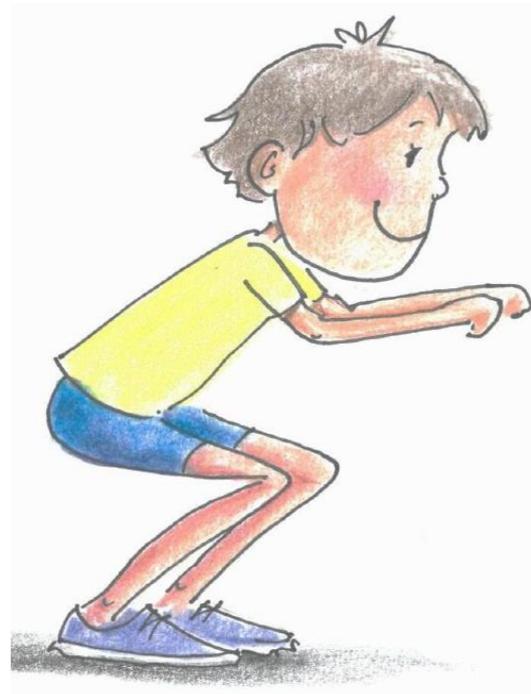
FLEXION, EXTENSION



Temps : 60 secondes

- Genoux fléchis et corps bien droit
- Abaisser et relever le corps (comme dans une montagne russe)

- Étendre les bras vers l'avant, au-dessus de la tête...
- Rester longtemps en bas, au milieu...
- Écarter les jambes



LE SKIEUR



Temps : 60 secondes

- Genoux fléchis et corps incliné vers l'avant
- Faire du ski alpin en imaginant des virages à gauche et à droite
- Garder la position accroupie

au-dessus de la tête...

- Étendre les bras vers l'avant, au-dessus de la tête...
- Écarter les jambes
- Faire de très longs virages ou de petits virages



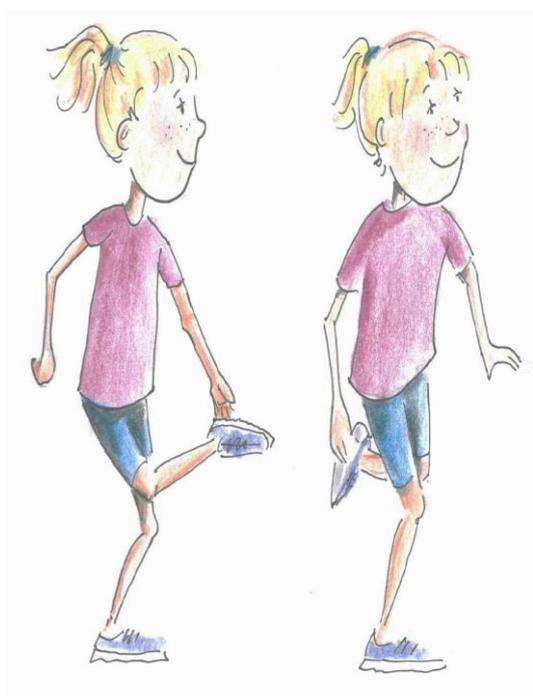
EQUILIBRE « COUDES ET GENOUX OPPOSES »



Temps : 60 secondes

→ Fléchir le genou et le coude opposés afin qu'ils se touchent

- S'abaisser le plus bas possible, se relever
- Écarter les jambes
- Se déplacer (côté, avec bonds)



GUMBOOTS



Temps : 60 secondes

- Genoux légèrement fléchis et corps bien droit
- Toucher le pied droit avec la main gauche devant soi et toucher le pied gauche avec la main droite derrière soi
- Inverser et répéter

- Varier la vitesse d'exécution (lent vers rapide)



DESSINER DES « 8 » A L'AIDE D'UNE JAMBE



Temps : 60 secondes (30s par jambe)

- En équilibre sur une jambe, tracer des « 8 » dans les airs
- Garder le corps bien droit

- Faire des petits et des grands « 8 »
- Faire des « 8 » le plus haut possible
- Tracer un objet, une lettre, un mot avec une jambe
- Faire l'exercice les yeux fermés



TOUCHE PIED



Temps : 60 secondes

- Bras au-dessus de la tête, jambes écartées et genoux fléchis
- Toucher le pied avec la main opposée
- Se relever et alterner

- Faire l'exercice les yeux fermés
- Augmenter la distance entre les pieds



FENTES LATERALES AVEC MAINS



Temps : 60 secondes (30s par jambe)

- Débuter en ayant les jambes écartées et le corps bien droit
- Faire une fente latérale d'un côté puis de l'autre
- Apposer les mains l'une contre l'autre et pousser

➤ Augmenter le temps de l'exercice pour chacune des jambes



TOUR DE PISE



Temps : 60 secondes (30s par jambe)

- En équilibre sur une jambe
- Écarter les bras et lever l'autre jambe
- Faire des cercles avec les bras et

la jambe

- Faire des mouvements très lents, garder une position quelques secondes
- Changer la vitesse et la direction de rotation
- Faire l'exercice sur la pointe du pied



CERCLES EN FOLIE (ROTATION DES BRAS)



Temps : 30 secondes

- Corps bien droit, élever les bras de chaque côté du corps
- Faire des rotations (cercles)
- Rotations vers l'avant, arrière...
- Grands cercles, petits cercles...
- Faire l'exercice les yeux fermés



LES BRAS ELASTIQUES



Temps : 60 secondes (15s par position)

- Étirer les bras
- Effectuer des poussées différentes vers l'avant, l'arrière, le côté, le haut et le bas



POUPEE DE CHIFFON



Temps : 30 secondes

- Debout, enrayer tranquillement le corps vers l'avant jusqu'à toucher le sol avec ses mains
- Puis se relever tranquillement et répéter



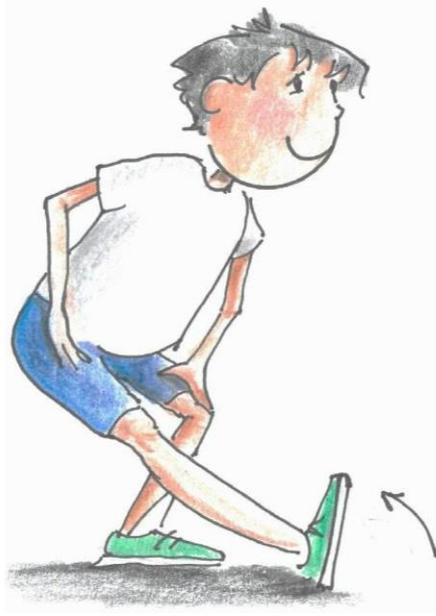
L'AIGLOULARBRE



Temps : 60 secondes

mains dos à dos

- En équilibre sur une jambe, entrelacer l'autre jambe derrière le mollet
- Entrelacer les bras et mettre les mains dos à dos
- Alternier après 30 secondes



L'ETIREMENT DU LUTIN



Temps : 60 secondes (30s par côté)

- Incliner le corps légèrement vers l'avant
- Fléchir une jambe, étendre l'autre vers l'avant et relever les orteils



L'ETIREMENT DU SUPER HEROS



Temps : 60 secondes (30s par côté)

devant et un derrière
derrière)

- Faire un grand pas et incliner le corps vers l'avant
- Étirer tout d'abord un bras devant et un derrière
- Puis les deux bras (devant et



LE BALAI



Temps : 30 secondes

- Écarter les jambes et fléchir légèrement les genoux
- Étirer tout d'abord les bras vers l'avant et les ramener

lentement vers l'arrière

- Inverser