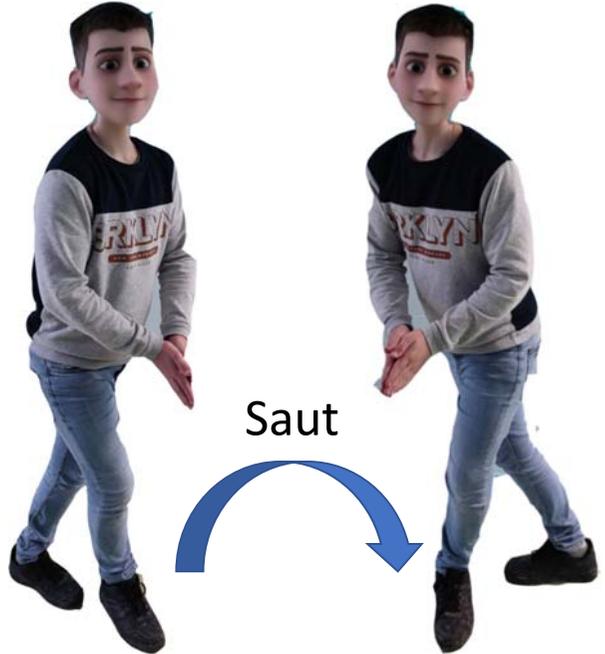


Echauffement	Sauts en rythme	1
		
Temps : 30 secondes		
<u>Consignes</u>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Taper des mains à chaque saut. ➤ Croiser les jambes. 	
<u>Variantes</u>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ne pas croiser les jambes (bond sur le côté). ➤ Ajouter des mouvements (lever la jambe, tourner sur soi-même...). 	

Echauffement	Pas de footballeur	2
		
Temps : 60 secondes		
<u>Consignes</u>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ S'incliner vers l'avant. ➤ Baisser le bassin. ➤ Ecarter les jambes légèrement et élever les genoux. 	
<u>Variantes</u>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se déplacer en avant, sur le côté, en arrière. 	

Echauffement

Echauffement

Echauffement	marche	3
		
<p align="center">Temps : 60 secondes</p>		
<p align="center"><u>Consignes</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Le corps est bien droit 	
<p align="center"><u>Variantes</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Faire des mouvements différents du haut du corps, des bras, de la tête... 	

Echauffement	course	4
		
<p align="center">Temps : 30 secondes</p>		
<p align="center"><u>Consignes</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Le corps est bien droit. ➤ On lève bien les genoux au niveau du bassin. 	
<p align="center"><u>Variantes</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Faire des mouvements différents du haut du corps, des bras, de la tête... 	

Echauffement

Echauffement

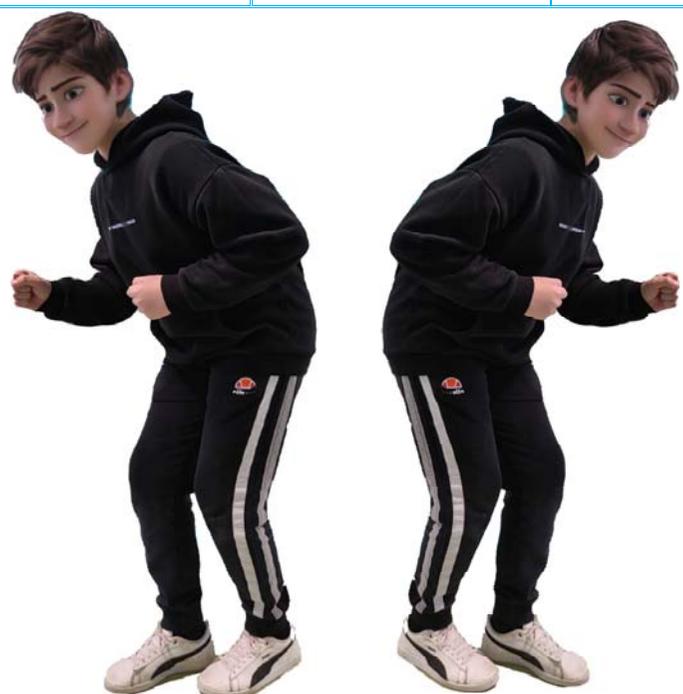
Echauffement	Talons fesses	5
		
Temps : 30 secondes		
<u>Consignes</u>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Le corps est légèrement incliné vers l'avant. ➤ Toucher les fesses avec ses pieds. 	
<u>Variantes</u>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Faire des mouvements différents du haut du corps, des bras, de la tête... 	

Echauffement	Le promeneur	6
		
Temps : 30 secondes		
<u>Consignes</u>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sautiller sur place comme si on se promenait. 	
<u>Variantes</u>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Essayer de ne pas poser les talons au sol 	

Echauffement

Echauffement

Echauffement	Tremblement de terre	1 bis
		
Temps : 60 secondes		
<u>Consignes</u>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bouger petit à petit toutes les parties de son corps : les doigts, les mains, les bras, les épaules, le tronc, la tête, les jambes. 	
<u>Variantes</u>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Faire dans le sens inverse en démarrant par le bas du corps. 	

Echauffement	twist	2 bis
		
Temps : 30 secondes		
<u>Consignes</u>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Danser le twist en bougeant tout son corps. ➤ Rester sur la pointe des pieds. 	
<u>Variantes</u>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aller doucement, rapidement, de manière saccadée... 	

Echauffement

Bis

Echauffement

Bis

Echauffement	patinage	3 bis
		
Temps : 60 secondes		
<u>Consignes</u>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Le corps est un peu incliné vers l'avant. ➤ On pousse la jambe vers l'arrière en alternant. 	
<u>Variantes</u>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Incliner plus ou moins le corps. ➤ Varier la place des bras (devant, derrière, en mouvement, au-dessus de la tête...). 	

Echauffement	Marche folle	4 bis
		
Temps : 60 secondes		
<u>Consignes</u>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Le corps est droit. ➤ On marche en rentrant les pieds vers l'intérieur ou en les écartant. 	
<u>Variantes</u>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Varier l'appui du pied (sur les talons, sur tout le pied ou sur les orteils). ➤ Faire un mouvement différent avec la jambe droite et la jambe gauche. 	

Echauffement

bis

Echauffement

bis

Echauffement	marche olympique	5 bis
		
<p align="center">Temps : 60 secondes</p>		
<p align="center"><u>Consignes</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Le corps est droit. ➤ La pointe des pieds est toujours en contact avec le sol. 	
<p align="center"><u>Variantes</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Faire des mouvements différents du haut du corps, des bras, de la tête... 	

Echauffement	drapeau	6 bis
		
<p align="center">Temps : 60 secondes</p>		
<p align="center"><u>Consignes</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Les bras et les jambes sont un peu pliés. ➤ On se plie pour toucher le sol et on se redresse dans une autre direction. 	
<p align="center"><u>Variantes</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ecarter les jambes. ➤ Accélérer ou réduire la vitesse. 	

Echauffement

bis

Echauffement

bis

Aérobic	Jumping Jack	1
		
Temps : 30 secondes		
<u>Consignes</u>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bras le long du corps et jambes serrées. ➤ On saute légèrement et on écarte les bras et les jambes en même temps. ➤ On saute de nouveau et on revient dans la position de départ. 	
<u>Variantes</u>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ On inverse le mouvement : on démarre avec les jambes serrées mais les bras écartés. 	

Aérobic	Snow-board	2
		
Temps : 30 secondes		
<u>Consignes</u>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Genoux pliés, corps légèrement incliné et tourné sur le côté. ➤ Sauter et faire une rotation à 180° ➤ Regarder vers l'avant. 	
<u>Variantes</u>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Plier les genoux pour aller de plus en plus bas. ➤ Ecarter les jambes. 	

Aérobic

Aérobic

Aérobic	Saut écart	3
		
Temps : 30 secondes		
<u>Consignes</u>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bras le long du corps et jambes serrées. ➤ On saute et on écarte les bras et les jambes en même temps. ➤ On revient dans la position de départ, directement avant de toucher le sol. 	
<u>Variante</u>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Commencer en position accroupie et se réceptionner debout. ➤ Commencer et se réceptionner en position accroupie. 	

Aérobic	Corde à sauter de boxeur	4
		
Temps : 40 secondes		
<u>Consignes</u>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ On tient une corde à sauter imaginaire. ➤ Les jambes sont fléchies. ➤ On saute sur place. 	
<u>Variante</u>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sauter sur une jambe. ➤ Sauter en alternant les jambes. ➤ Accélérer, ralentir. 	

Aérobic

Aérobic

Aérobic	Skieur bondissant	5
		
<p align="center">Temps : 40 secondes</p>		
<p align="center"><u>Consignes</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Genoux légèrement fléchis et corps bien droit. ➤ Faire du ski de fond en bondissant de foulée en foulée. ➤ Les pieds et les bras sont opposés. 	
<p align="center"><u>Variantes</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Baisser le bassin le plus bas possible. ➤ Accélérer ou ralentir. 	

Aérobic	Squats sautés	6
		
<p align="center">Temps : 30 secondes</p>		
<p align="center"><u>Consignes</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Position accroupie. ➤ Sauter le plus haut possible en mettant les bras au-dessus de la tête. ➤ On revient dans la position de départ. 	
<p align="center"><u>Variantes</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ecarter ou coller les jambes. ➤ Sauter avec une jambe seulement. ➤ Sauter sans s'aider des bras. 	

Aérobic

Aérobic

Aérobic	Coudes- genoux	1 bis
		
Temps : 60 secondes		
<u>Consignes</u>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Toucher le genou avec le coude opposé. 	
<u>Variantes</u>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Plier la jambe sur laquelle on s'appuie. ➤ Ecarter les jambes. ➤ Se déplacer sur le côté en sautant. 	

Aérobic	Danse cowboy	2 bis
		
Temps : 60 secondes		
<u>Consignes</u>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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. 	
<u>Variantes</u>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Varier la vitesse. ➤ Inverser. 	

Aérobic bis

Aérobic bis

Aérobic	Descente à ski	3 bis
		
Temps : 60 secondes		
<u>Consignes</u>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Genoux pliés et corps incliné vers l'avant ➤ Faire une descente à ski en imaginant les virages à droite et à gauche. ➤ Rester avec les genoux pliés tout le temps. 	
<u>Variantes</u>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Varier la position des bras. ➤ Varier les virages (longs et courts) ➤ Ecarter les jambes. 	

Aérobic	Montagnes russes	4 bis
		
Temps : 30 secondes		
<u>Consignes</u>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Genoux pliés et corps bien droit. ➤ Abaisser et relever le corps. 	
<u>Variantes</u>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Etendre les bras au-dessus de la tête. ➤ Rester plus ou moins longtemps en bas, au milieu et en haut. ➤ Ecarter les jambes. 	

Aérobic bis

Aérobic bis

Aérobic	Parcours combattant	5 bis
		
Temps : 30 secondes		
<u>Consignes</u>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Genoux pliés légèrement. ➤ Faire de grands pas sur le côté comme si on sautait dans des pneus. 	
<u>Variantes</u>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Accélérer ou ralentir. ➤ Faire des petits ou des grands pas. 	

Aérobic	« head shoulders knees and toes »	6 bis
		
Temps : 30 secondes		
<u>Consignes</u>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Commencer en position debout. ➤ Toucher dans l'ordre : la tête, les épaules, les genoux et les orteils. ➤ Enchaîner rapidement. 	
<u>Variantes</u>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Varier l'ordre des actions. ➤ Varier la vitesse. 	

Aérobic bis

Aérobic bis

Adresse	Le 8	1
		
<p>Temps : 60 secondes (30 secondes par jambe)</p>		
<p><u>Consignes</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se mettre en équilibre sur 1 jambe et faire des 8 avec son pied. ➤ Garder le buste bien droit. 	
<p><u>Variantes</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Augmenter ou réduire la taille des 8. ➤ Lever la jambe de plus en plus haut. ➤ Tracer un objet, une lettre, un mot. 	

Adresse	Le crawl	2
		
<p>Temps : 40 secondes (20 secondes par jambe)</p>		
<p><u>Consignes</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se mettre en équilibre sur 1 jambe. ➤ Se pencher légèrement vers l'avant. ➤ Avec les bras, nager le crawl dans les airs. 	
<p><u>Variantes</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Changer de style de nage. ➤ Faire l'exercice les yeux fermés sur la pointe des pieds. 	

Adresse

Adresse

Adresse	La comptoise	3
		
<p>Temps : 60 secondes (30 secondes par jambe)</p>		
<p><u>Consignes</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se mettre en équilibre sur 1 jambe et balancer l'autre jambe comme le balancier de l'horloge. 	
<p><u>Variantes</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Faire des mouvements très lents, garder la jambe en l'air quelques secondes. ➤ Coller les bras près du corps. ➤ Se mettre sur la pointe des pieds. ➤ Fermer les yeux. 	

Adresse	Les cercles	4
		
<p>Temps : 30 secondes</p>		
<p><u>Consignes</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lever les bras à l'horizontale. ➤ Garder le corps droit. ➤ Faire des rotations en faisant des cercles. 	
<p><u>Variantes</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Varier la taille des cercles. ➤ En avant, en arrière. ➤ Fermer les yeux. 	

Adresse

Adresse

Adresse	Fente bras tendus	5
		
<p align="center">Temps : 30 secondes</p>		
<p><u>Consignes</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mettre les bras au-dessus de la tête ➤ Faire un grand pas vers l'avant et descendre le plus bas possible. ➤ Changer de jambe. 	
<p><u>Variantes</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Changer la position des bras. 	

Adresse	Toucher le sol sur 1 pied	6
		
<p align="center">Temps : 60 secondes (30 secondes par jambe)</p>		
<p><u>Consignes</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se mettre en équilibre sur 1 jambe. ➤ Incliner le corps vers l'avant. ➤ Essayer de toucher le sol avec sa main. 	
<p><u>Variantes</u></p>		

Adresse

Adresse

Adresse	Sumo touche pied	1 bis
		
Temps : 30 secondes		
<u>Consignes</u>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bras au-dessus de la tête, jambes écartées et fléchies. ➤ Toucher le pied avec la main opposée. ➤ Se relever et faire l'autre côté. 	
<u>Variantes</u>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fermer les yeux. ➤ Ecarter ou serrer les pieds. 	

Adresse	La banane	2 bis
		
Temps : 60 secondes		
<u>Consignes</u>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Plier légèrement les jambes. ➤ Balancer son corps sur les orteils et les talons. ➤ Garder l'équilibre avec les bras. 	
<u>Variantes</u>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Faire des mouvements lents. ➤ Garder une position quelques secondes. ➤ Coller les bras le long du corps. ➤ Fermer les yeux. 	

Adresse bis

Adresse bis

Adresse	L'hélicoptère	3 bis
		
<p>Temps : 60 secondes (30 secondes par jambe)</p>		
<p><u>Consignes</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se mettre en équilibre sur 1 jambe. ➤ Ecarter les bras et lever l'autre jambe. ➤ Faire des cercles avec les bras et la jambe. 	
<p><u>Variantes</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Faire des mouvements lents. ➤ Garder une position quelques secondes. ➤ Changer la vitesse de rotation. ➤ Se mettre sur la pointe des pieds. 	

Adresse	Fentes latérales	4 bis
		
<p>Temps : 60 secondes</p>		
<p><u>Consignes</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ecarter les jambes et se mettre bien droit. ➤ Faire une fente latérale d'un côté puis de l'autre. ➤ Mettre les mains l'une contre l'autre et serrer. 	
<p><u>Variantes</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Descendre plus ou moins bas. 	

Adresse bis

Adresse bis

Adresse	Zen	5 bis
		
<p>Temps : 30 secondes (15 secondes par jambe)</p>		
<p><u>Consignes</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Corps bien droit, plier une jambe légèrement et mettre l'autre dessus. ➤ Equilibrer avec ses bras. 	
<p><u>Variantes</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Varier la vitesse. ➤ Fermer les yeux. 	

Adresse	Aller-retour	6 bis
		
<p>Temps : 40 secondes (20 secondes par jambe)</p>		
<p><u>Consignes</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se mettre en équilibre sur 1 jambe et écarter l'autre. ➤ Tendre ses bras au-dessus de la tête. ➤ Aller joindre ses mains dans le dos puis au-dessus de la tête. 	
<p><u>Variantes</u></p>		

Adresse bis

Adresse bis

**Retour au
calme**

La grenouille

1



Temps : 30 secondes

Consignes

- Corps bien droit, élever les bras le plus haut possible.
- Garder la position puis s'accroupir.

**Retour au
calme**

Le géant

2



Temps : 30 secondes

Consignes

- Plier légèrement les genoux.
- Corps tendu.
- Tirer les mains le plus loin possible vers l'arrière.

**Retour au
calme**

**Retour au
calme**

**Retour au
calme**

La boîte

3



Temps : 60 secondes

Consignes

- Etirer les bras.
- Pousser dans tous les sens comme si on était enfermé dans une boîte.
- Garder la position 10 secondes.

**Retour au
calme**

La fougère

4



Temps : 60 secondes

Consignes

- Se mettre debout, enrouler doucement son corps vers l'avant jusqu'à toucher ses pieds avec ses mains.
- Se relever doucement comme une fougère qui se déplie.

**Retour au
calme**

**Retour au
calme**

**Retour au
calme**

Superman

5



Temps : 30 secondes

Consignes

- Se mettre en position de fente et incliner le corps en avant.
- Etirer un bras vers l'avant et l'autre vers l'arrière.
- Puis les 2 bras (en avant puis en arrière).

**Retour au
calme**

Le plongeon

6



Temps : 30 secondes

Consignes

- En position accroupie, dos bien droit, placer les mains sur les cuisses.
- Etirer les bras loin devant comme si on plongeait.

**Retour au
calme**

**Retour au
calme**

Retour au calme	emmêlé	1 bis
		
<p align="center">Temps : 30 secondes</p>		
<p><u>Consignes</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ En équilibre sur une jambe, croiser l'autre jambe derrière le mollet. ➤ Entrelacer les bras et mettre les mains dos à dos. 	

Retour au calme	L'ange de neige	2 bis
		
<p align="center">Temps : 30 secondes</p>		
<p><u>Consignes</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Plier légèrement les genoux. ➤ Garder le corps bien droit. ➤ Monter et descendre les mains lentement en faisant un grand cercle. 	

**Retour au
calme bis**

**Retour au
calme bis**

**Retour au
calme**

Tir à l'arc

3 bis



Temps : 60 secondes

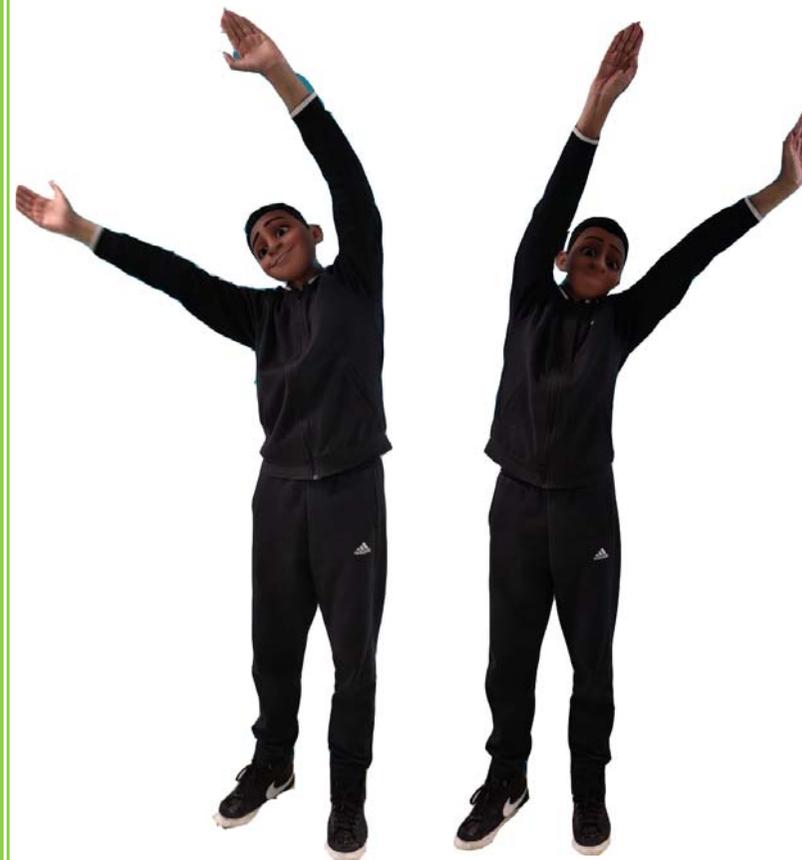
Consignes

- Corps bien droit.
- Etirer les bras sur le côté droit.
- Tendre la corde imaginaire avec le bras gauche et maintenir la position.
- Changer de sens.

**Retour au
calme**

Le roseau

4 bis



Temps : 60 secondes

Consignes

- Se mettre debout, bras levés au-dessus de la tête.
- Pencher légèrement d'un côté.
- Garder la position quelques secondes et changer de côté.

**Retour au
calme bis**

**Retour au
calme bis**

**Retour au
calme**

Les cuisses

5 bis



Temps : 60 secondes

Consignes

- Debout, dos bien droit, prendre un pied et le remonter jusqu'aux fesses.
- Garder la position 15 secondes puis changer.

**Retour au
calme**

Le lutin

6 bis



Temps : 60 secondes

Consignes

- Incliner le corps légèrement vers l'avant.
- Fléchir une jambe, étendre l'autre vers l'avant et relever la pointe des pieds.

**Retour au
calme bis**

**Retour au
calme bis**