



On s'échauffe

1

Debout, pieds écartés, toucher pied gauche avec main droite, puis inversement X10

2

Squats X10

3

Sauter en écartant pieds et bras puis en les resserrant X15

4

Courir sur place 30"

5

squats latéraux X10

6

Courir sur place avec montée de genoux 30"

7

Relevé de bassin X15

8

Fente avant (toucher le sol avec le genou arrière) X10

9

Pieds écartés face aux doudous : En prendre 1, saut 1/2 tour et le poser, saut 1/2 tour et recommencer

10

Fente avant (toucher le sol avec le genou arrière) X10

29

Pieds écartés face aux doudous : En prendre 1, saut 1/2 tour et le poser, saut 1/2 tour et recommencer

30

Fente arrière (toucher le sol avec le genou arrière) X10

31

Faire la planche : Les autres passent dessous et sautent par-dessus 30"

32

Mountain climber X15

33

Aligner les doudous et sauter latéralement par dessus X10

34

Bois de l'eau, tu as presque fini !

35

Allongé sur le dos : attraper 1 doudou avec les pieds et le mettre dans 1 caisse derrière la tête

36

Relevé de bassin X15

28



LYCÉE FRANÇAIS SAINT LOUIS STOCKHOLM

Squats latéraux X10

27

Faire la chaise, dos collé au mur 30"

37

Fente arrière (toucher le sol avec le genou arrière) X10

38

Squats sautés. (Attention à bien amortir la réception!) X10

39

Faire la planche : Les autres passent dessous et sautent par-dessus 30"

40

Sauter en écartant pieds et bras puis en les resserrant X15

41

À 4 pattes : lever un pied 10 fois puis l'autre

42

Recule de 3 cases

43

Mountain climber X15

16

Poser les doudous en arc de cercle. Lever un pied et toucher avec la main chaque doudou en se redressant à chaque fois.

26

BRAVO !!!!!
Maintenant on s'étire et on s'hydrate.



Le « jeu de l'oie » sportif

Matériel :

- 1 tapis de gym
- 4 peluches
- 1 boîte ou caisse
- 1 bouteille d'eau

Sauter en écartant pieds et bras puis en les resserrant X15

25

À 4 pattes : lever 5 fois une jambe sur le côté, puis l'autre

24

Squats sautés. (Attention à bien amortir la réception!) X10

23

Bois de l'eau et relance les dés

22

À 4 pattes : lever un pied 10 fois puis l'autre

21

Yoga : posture de l'arbre 30"

20

Faire la chaise, dos collé au mur 30"

19

Pompes (genoux au sol) X10

18

Aligner les doudous et sauter latéralement par dessus X10

17

Mountain climber X15

16