

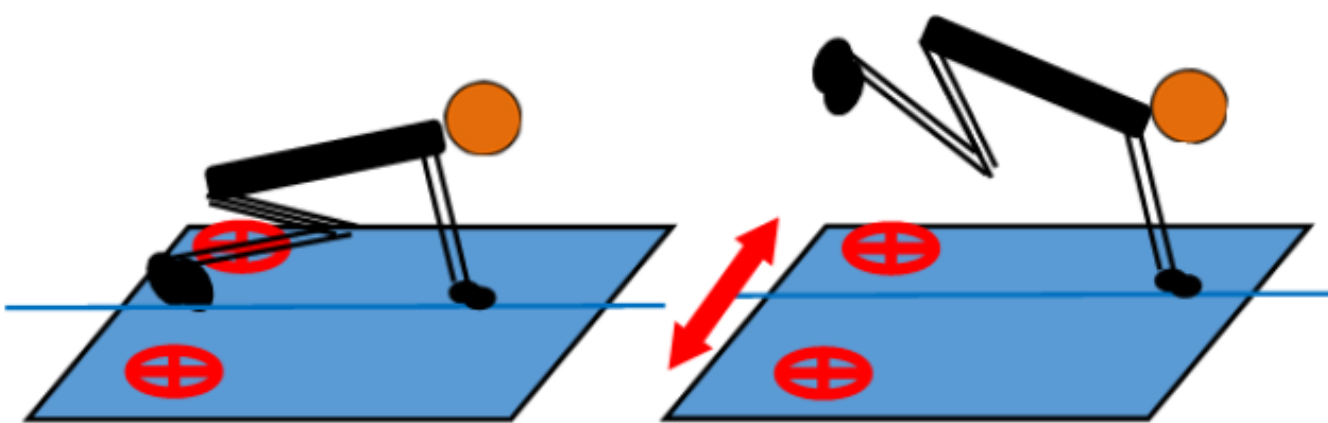


Tonicité jambes

Sauts

Le saut de l'âne

Les mains au sol. Sauter pour amener les pieds sur les marques à droite et à gauche de son corps. Ne pas revenir au milieu.



Récup 30s
entre
chaque
série

3 séries

Niv1 : 6 sauts

Niv2 : 12 sauts

Niv3 : 18 sauts



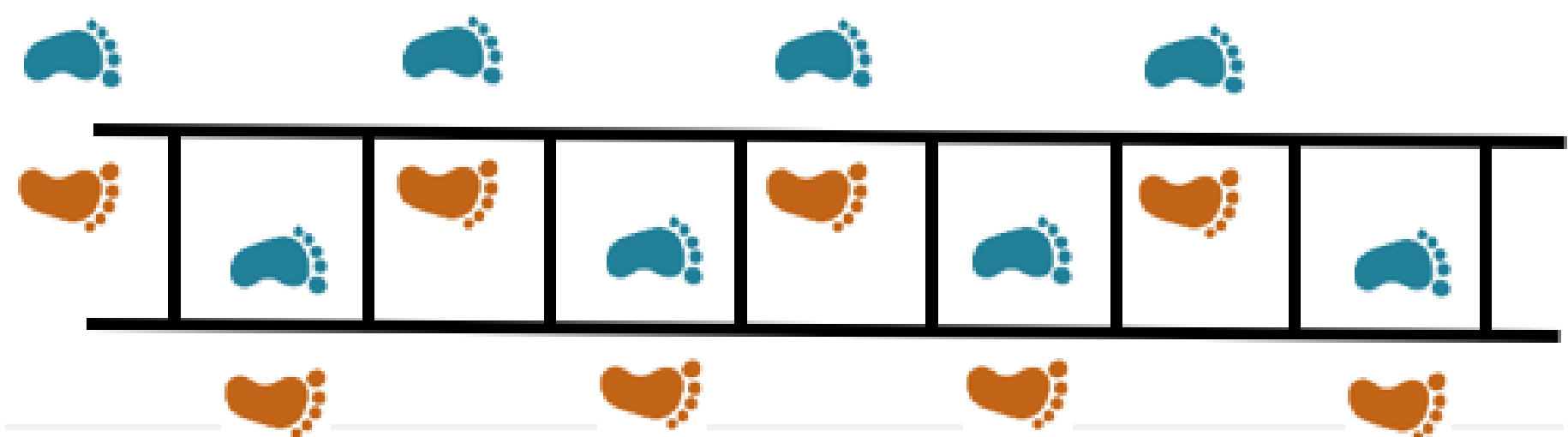
5 min



5 min

Sauts

Sauter de part et d'autre de la ligne comme indiqué sur le modèle.



Niv1 : 2 fois

Niv2 : 4 fois

Niv3 : 1 minute

Variable : bat ton record en une minute



Travailler la tonicité des jambes
par des petits sauts réguliers,
précis et coordonnés



Coordination

Sauts Gauche/droite

Saute sur un pied ou deux pieds en suivant la consigne :

gauche - droite - deux pieds gauche - gauche -
droite - droite - deux pieds - droite - droite gauche - gauche
deux pieds -



Niv1 1 fois Niv2 3 fois Niv3 1 minute
Variable : Bats ton record en 1 minute.



5 min



5 min

Coordination

Les 8 : réaliser avec ses pouces levés des 8 en miroir. Les deux mains font les mêmes gestes mais dans les sens opposés. Quand une main part vers la droite, l'autre part vers la gauche.

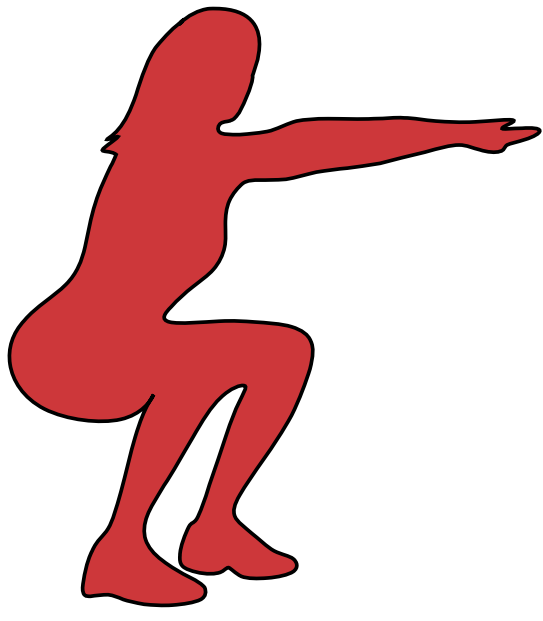


Niv1 : 10 fois Niv2 : 20 fois Niv3 : 30 fois

Variable : bat ton record en une minute



Apprendre à coordonner bras et jambes en respectant une règle



Gainage

Gainage statique
Gainage 30 secondes chaque face
Récup : 1 min



5 min



5 min

Gainage dynamique
Prendre appui sur ses bras, tenir le dos bien droit, et sauter alternant les pieds sous le bassin.

Niv1 : 30sec Niv2 : 30sec x2 Niv3 : 1 min x2



Travailler le gainage des abdominaux



Haltérophilie

Lever de barre



Soulever 20 fois la barre en pliant un peu les genoux.

Faire 3 séries avec pause de 30 sec



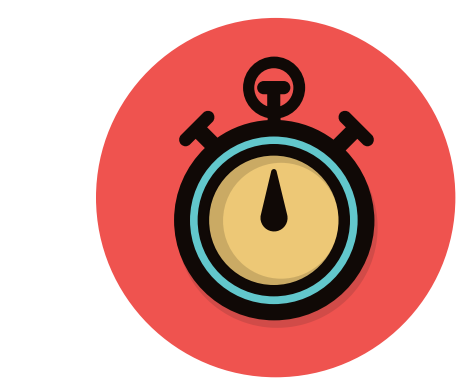
5 min

épaulé jeté

Soulever les bras et se mettre en fente avant pied droit.

Sauter 20 fois pour passer de la fente pied droit à pied gauche.

Faire 3 séries avec pause de 30 sec



5 min




Découvrir activement les gestes de l'haltérophilie



Cardio

Cardio
Monter et descendre d'une chaise en gardant le dos le plus droit possible

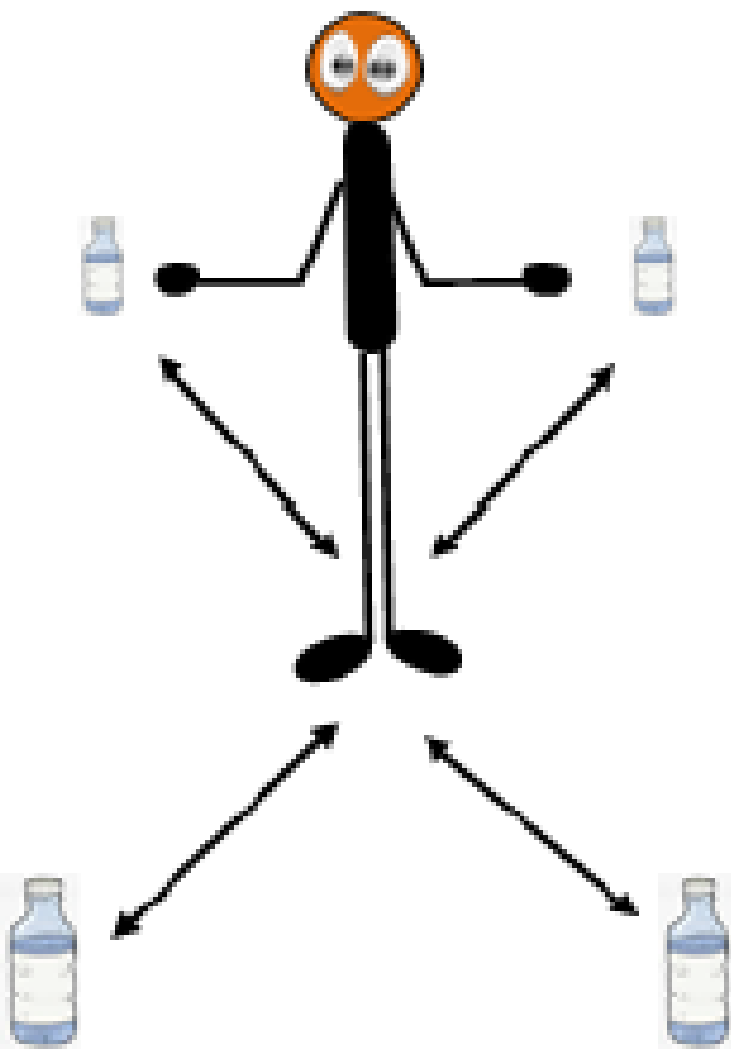


Niv1 5 fois
Niv2 10 fois
Niv3 20 fois

Récup 30s
entre chaque
série



Cardio
Parcours en étoile : aller toucher chaque objet en revenant au centre avant de repartir.



Niv1 5 fois
Niv2 10 fois
Niv3 20 fois

Variable : la hauteur des objets.
Plus les objets sont bas, plus le défi est



5 min



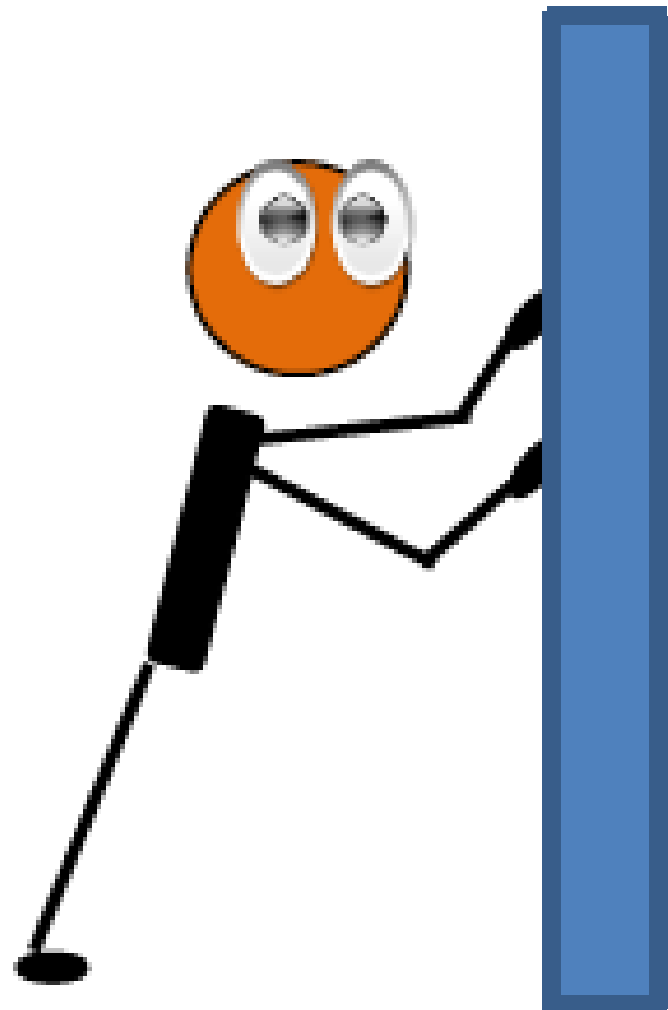
Faire une activité intense sur une courte durée pour faire travailler le coeur.



Renforcement bras

Musculation Bras ou Jambes

Réalise des pompes/ push up contre le mur.



Niv1 : 5

Niv2 : 10

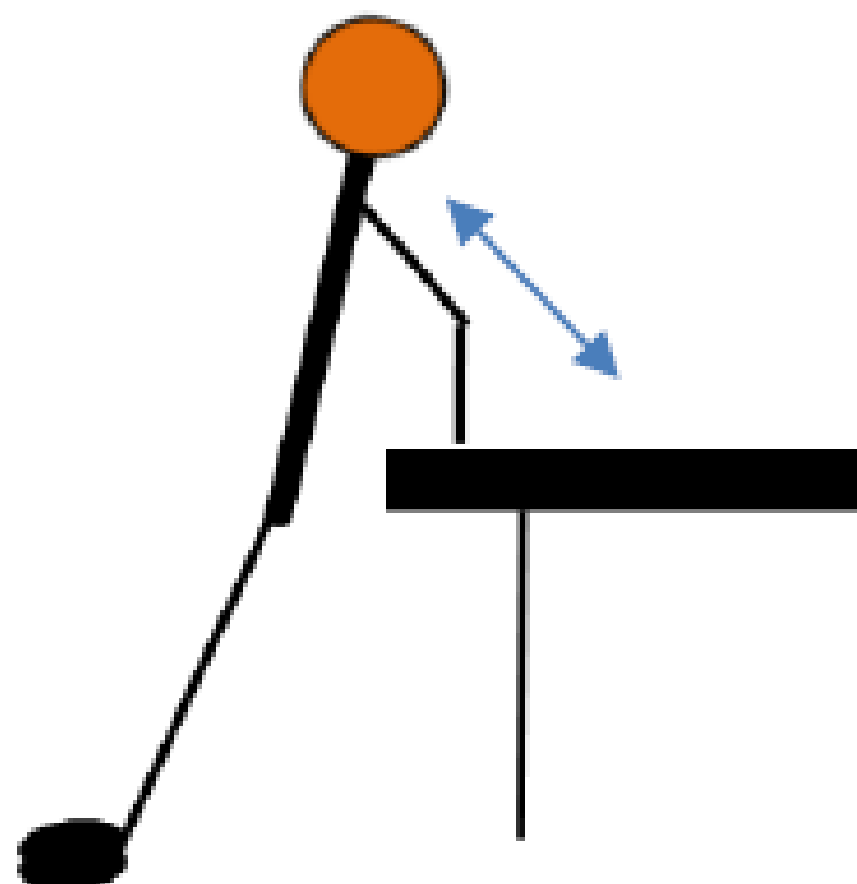
Niv3 : 20 à 30



5 min

Dips

30s x3 recup 30s
+ récup de 1 min avant de changer d'exo



5 min



Faire travailler les muscles des bras en retenant le poids du corps



Basketball

Tir normal

Faire semblant de prendre un ballon à côté et effectuer un tir en sautant.

Faire 10 tirs de suite.

Faire 4 séries avec 30 sec de pause.



5 min

Ramasse et tire

Comme le tir normal mais en ramassant le ballon au sol.

Faire 10 tirs de suite.

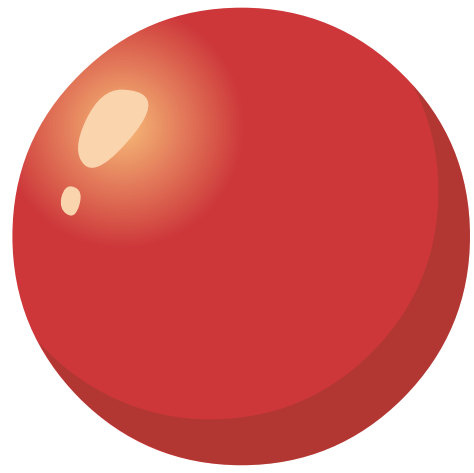
Faire 4 séries avec 30 sec de pause.



5 min



Réaliser un tir en extension de basket



Jeu avec balle

Passe assise

Se mettre par 2 ou 3 assis dos à dos.
Se faire passer le ballon sur le côté
pendant 1 minute.

Faire 4 fois en alternant le sens
de rotation du ballon



5 min

Touche de foot

Se mettre par 2 ou 3 debout face à
face. Se faire passer le ballon en le
lançant avec les 2 mains tenant le
ballon derrière la tête pendant 1
minute.

Faire 4 fois avec pause de 15 sec.



5 min



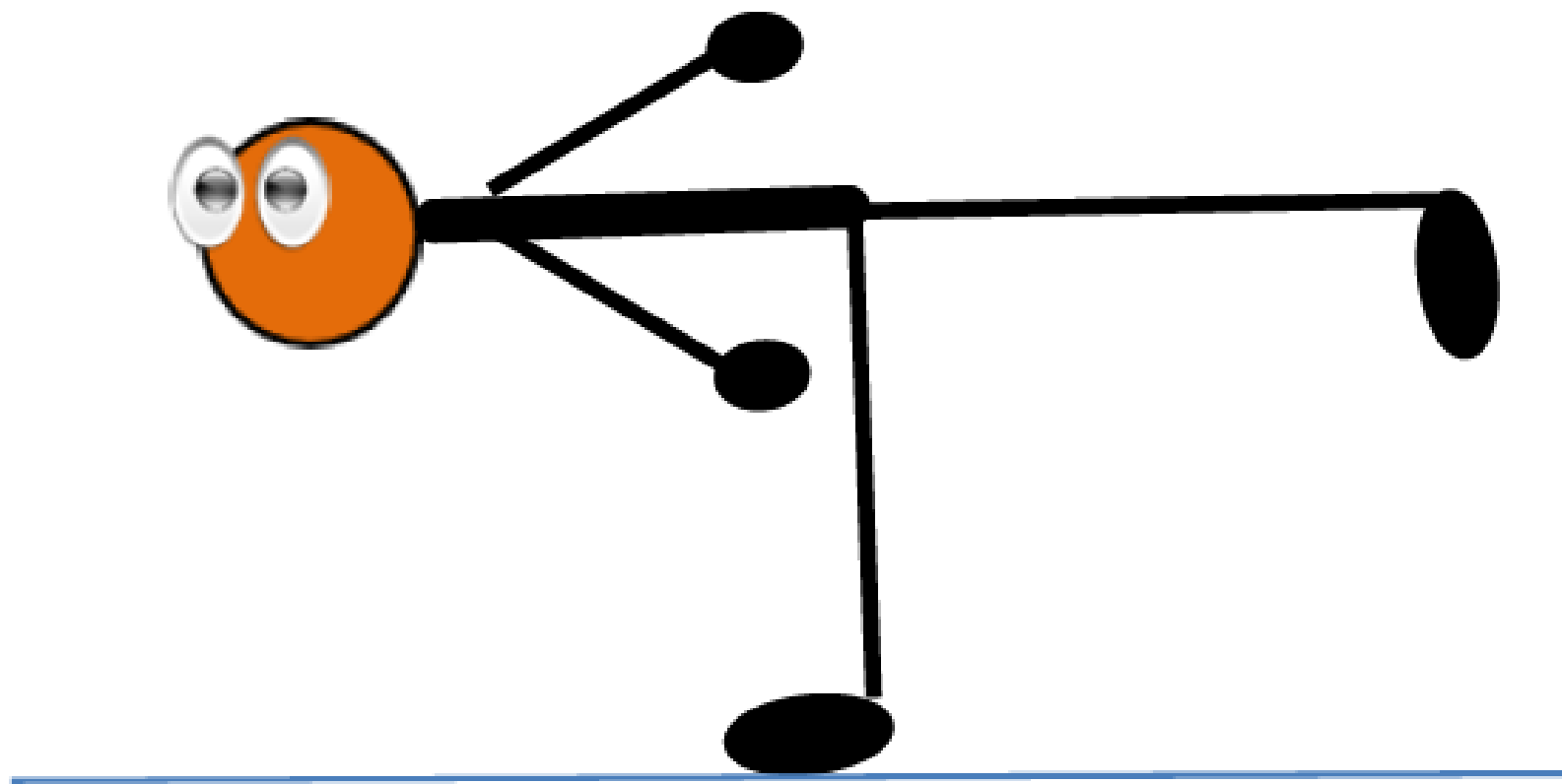
Tenir, passer et attraper un ballon
à 2 mains



Équilibre

Equilibre

Tenir le plus longtemps possible dans la position du patineur



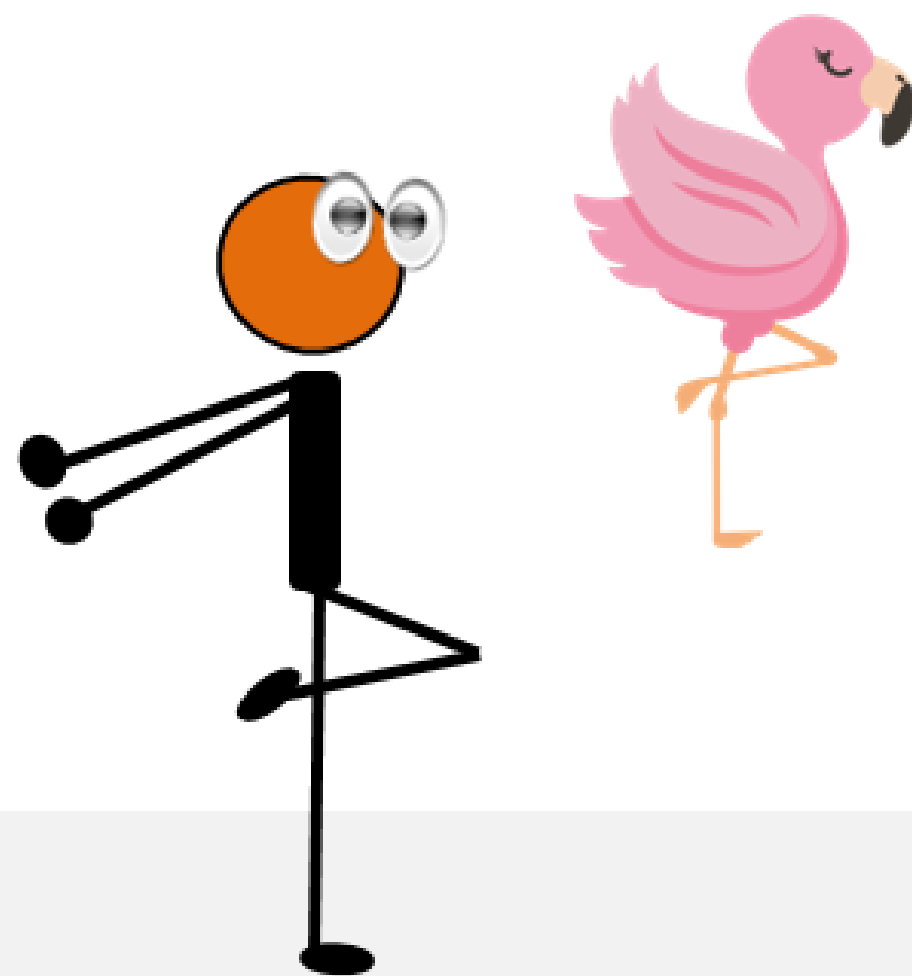
5 min

Equilibre du Flamant rose

Reste en équilibre sur un pied comme le flamant rose.



5 min



Niv1 : 15 sec Niv2 : 30s Niv3 : 1 min



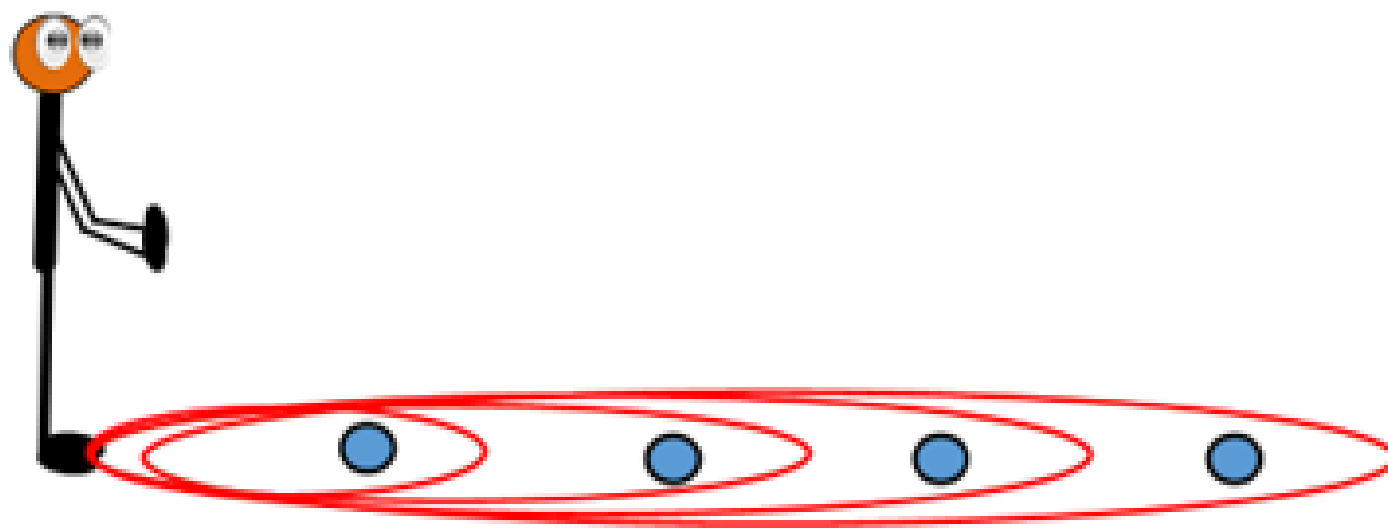
Trouver et garder son équilibre le plus longtemps possible



Endurance

Endurance

Installer des plots avec des écarts toujours identiques. Partir de 0 et faire ce parcours sans s'arrêter : 0 ; 1 ; 0 ; 2 ; 0 ; 3 ; 0 ; 4



0 1 2 3 4

Niv1 : 2 fois Niv2 : 4 fois Niv3 : 1 minute

Variable ajouter des plots 5, 6, 7...



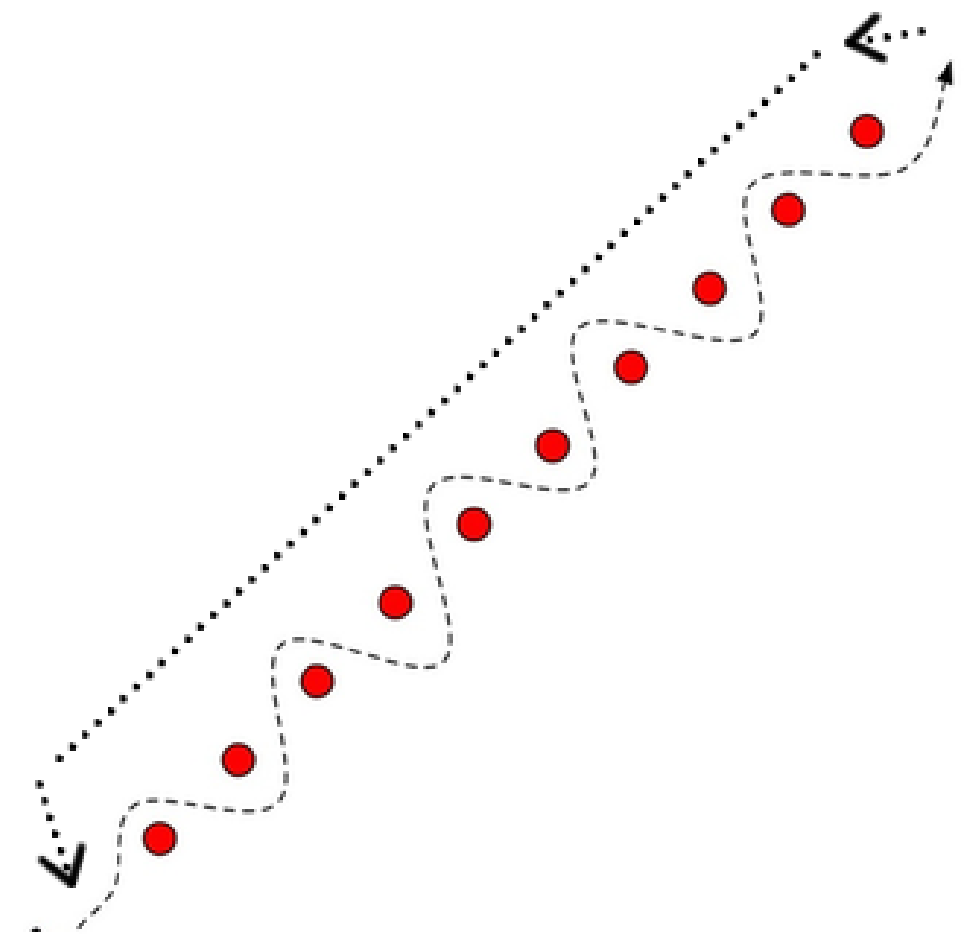
5 min



5 min

Slalom

Réalise le parcours de slalom pendant 5 minutes sans t'arrêter.



Faire une course selon un circuit sans s'arrêter.



Cirque

Jonglage simple

Un dans chaque main, les lancer l'un après l'autre et les rattraper dans la même main.

Un dans chaque main, les lancer l'un après l'autre et les rattraper dans l'autre main

2 foulards

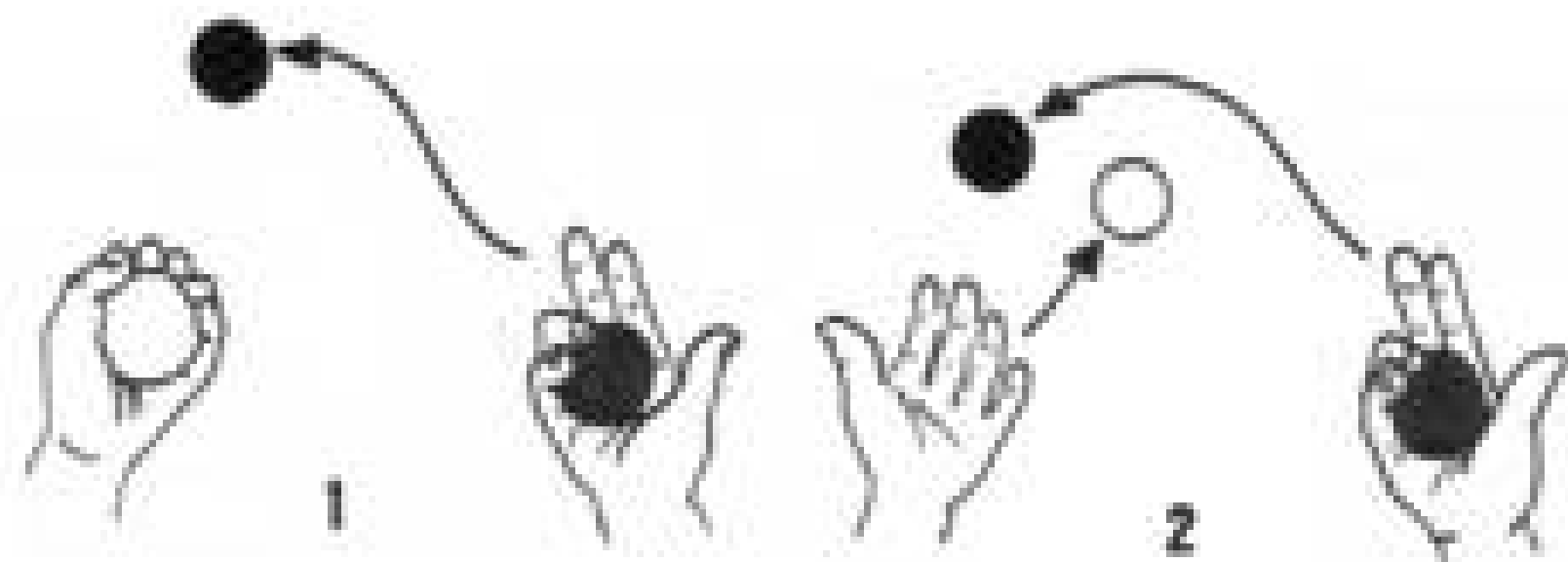


5 min



5 min

2 balles



Essayer de jongler avec 2 éléments



Plongeon

La marelle

Faire 10 fois l'alternance en sautillant sur place (pied droit -2 pieds-pied gauche-2 pieds).

Faire 4 séries avec 30 sec de pause.

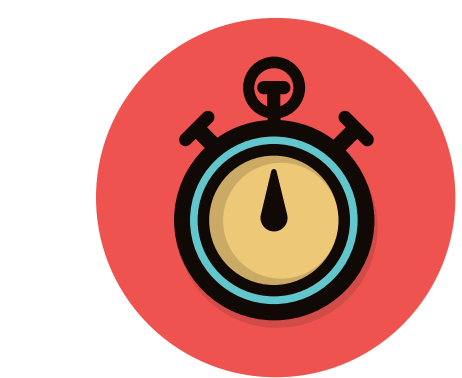


5 min

Élan ultime

En sautillant pieds joints, enchaîner un saut genoux le plus haut possible et rebond 10 fois de suite.

Faire 4 séries avec 30 sec de pause.



5 min



Réaliser un tir en extension de basket