



Équilibre

Suivre un chemin 1

**Suivre en marchant le chemin
tracé au sol par des cordes
sans dépasser.**

**Faire 2 séries avec 30 sec de
pause. Puis faire 2 séries en
marche arrière**



5 min

Suivre un chemin 2

**Sur même parcours, faire 2 séries
sur la pointe des pieds, puis 2
séries à cloche pied.**



5 min



**Maintenir son équilibre sur un
tracé avec différents mouvements**



Pôle 9 Atelier 2

Vitesse

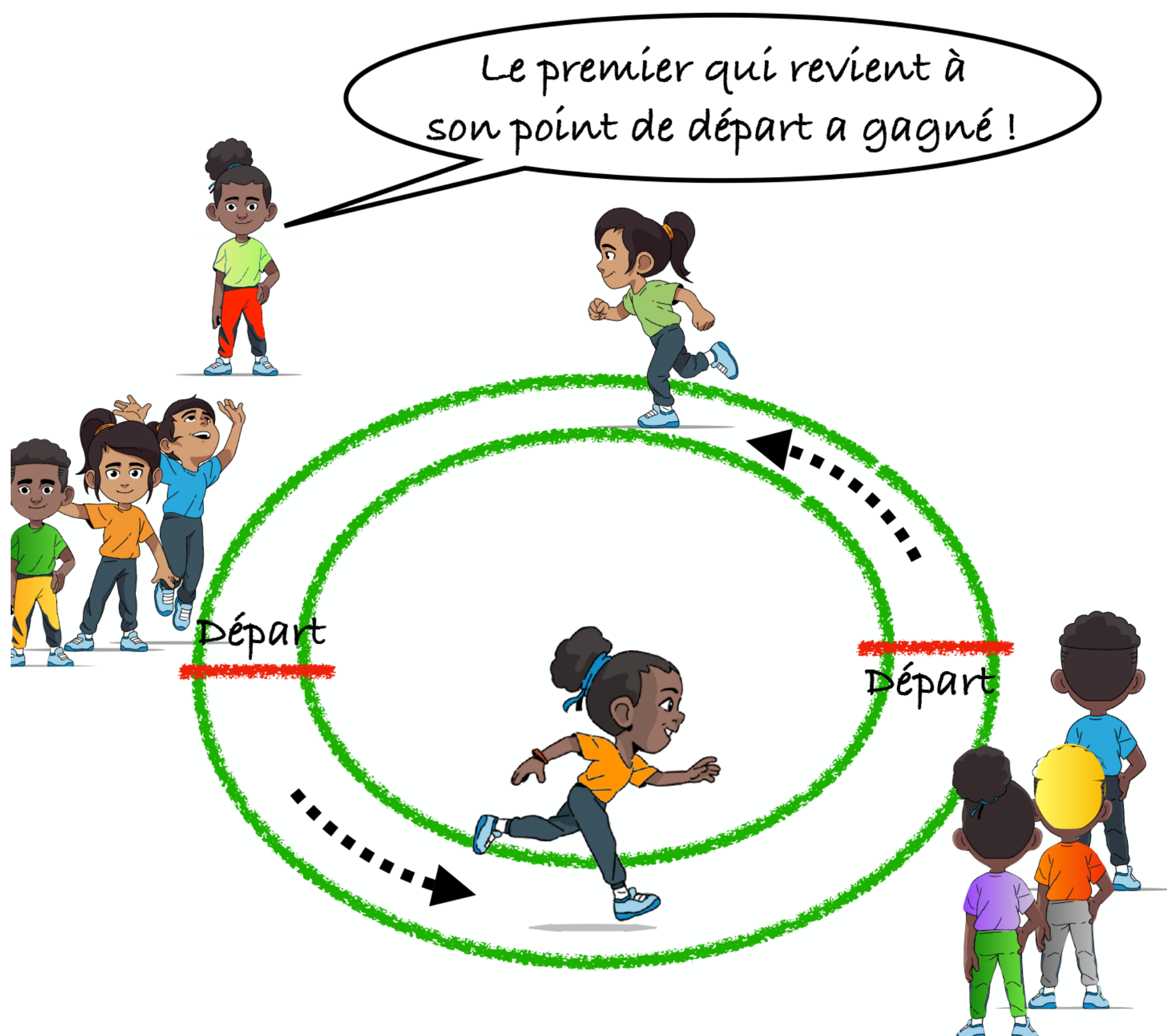
Course-poursuite

Sur un cercle de 60 m, définir 6 positions de départ, puis faire réaliser 2 tours de poursuite en regardant qui revient le premier à son point de départ.

Faire 4 séries avec 30 sec de pause.



10 min



Courir avec un effort intense en poursuite des autres

Pôle 9 Atelier 3



Balle Ovale

Passe en cercle

Se mettre en cercle et faire passer la balle ovale à son voisin de gauche / droite de manière adéquate.

Faire 4 séries avec 30 sec de pause.



5 min



5 min

Passe arrière

Par 2, se mettre dos à dos à 2 m de distance et se faire des passes en tournant le buste pour faire face à son camarade. (à gauche puis à droite)

Faire 4 séries avec 30 sec de pause.



Réaliser des passes correctes en balle ovale (lancer, vers l'arrière)



Snowboard

Échauffement

Partir jambes serrées et bras le long du corps puis réaliser écartement des jambes et des brase de manière coordonnée sans s'arrêter.
Faire 4 séries avec 30 sec de pause.



5 min



5 min

Figure "Grabs"

Partir accroupi main au sol et sauter pour revenir dans la même position mais de l'autre côté.
Faire 4 séries avec 30 sec de pause.



Travailler un effort intense et court sur les jambes



Tonicité jambes

Saut de haie

Chaque élève se met à côté d'une haie et va sauter à pieds joints de chaque côté sans s'arrêter.

Faire 4 séries avec 30 sec de pause.



5 min

Saut de haies

Même exercice mais avec un parcours de 5 haies consécutives.

Faire 4 séries avec 30 sec de pause.



5 min



Travailler un effort intense et court sur les jambes



Cardio

Corde à sauter

**Réaliser des sauts avec la corde
et compter le maximum obtenu
sans erreur.**

**Faire 4 séries avec 30 sec de
pause.**



5 min

Corde à sauter arrière

**Même exercice avec corde qui
tourne vers l'arrière.**

Faire 4 séries avec 30 sec de pause.



5 min



**Coordonner mouvements de bras
et jambes de manière régulière et
intense**



Cirque

Bâton du diable

Prendre les 2 barres et essayer de faire rebondir le bâton du diable d'une barre à l'autre sans qu'il ne tombe.

Faire 4 séries avec 30 sec de pause.



5 min



5 min

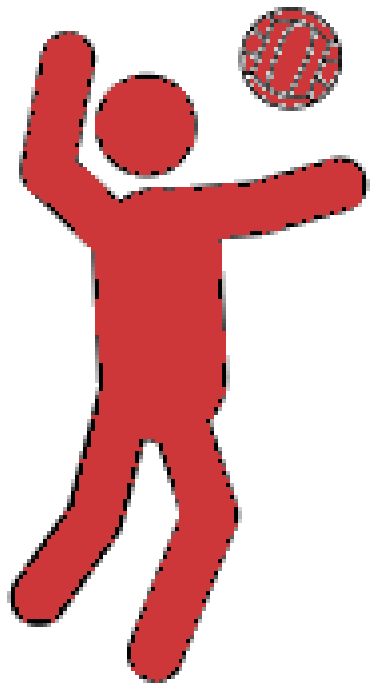
Diabolo

Démarrer la rotation du diabolo en trouvant la gestuelle des mains pour la mise en route.

Faire 4 séries avec 30 sec de pause.



Maitriser le démarrage et les gestes pour manipuler bâton du diable et diabolo



Pôle 10 Atelier 4

Volley-Ball

Amorti sur les côtés

Pas chassé à droite, puis plier et faire une manchette de côté pour renvoyer le ballon. Repartir de l'autre côté. Faire 4 séries avec 30 sec de pause.



5 min



5 min

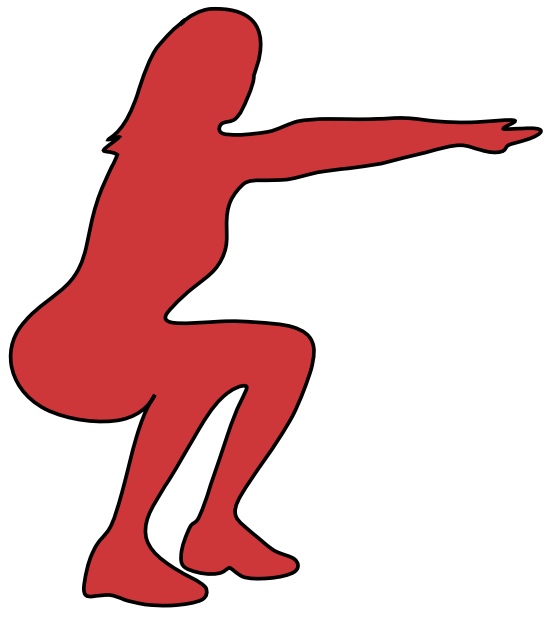
Manchette

Partir pieds serrés, sauter puis arriver accroupi et faire une manchette avant.

Faire 4 séries avec 30 sec de pause.



Travailler un effort intense et court sur les jambes

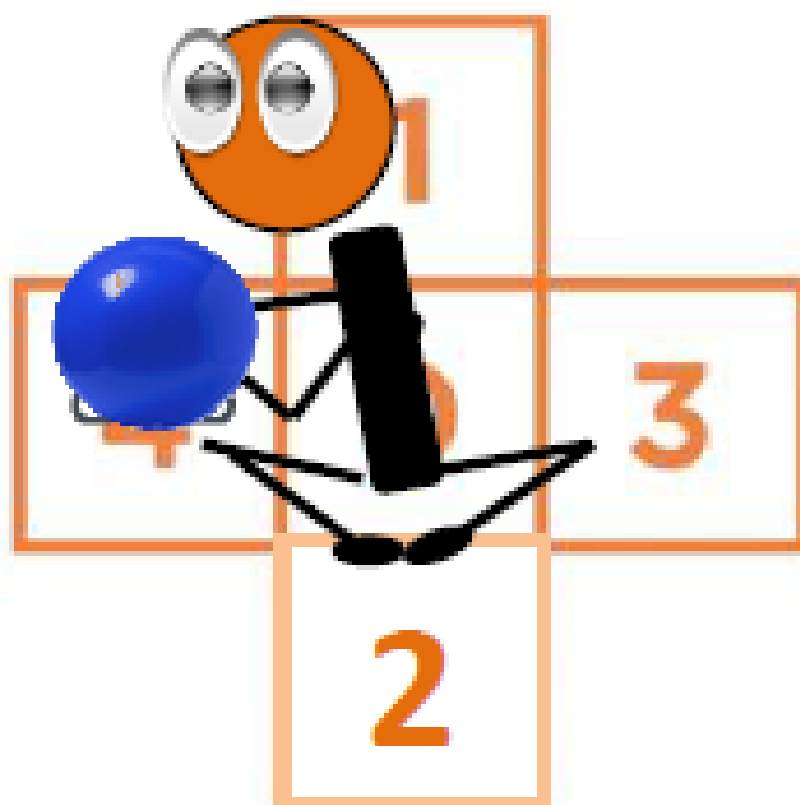


Abdos en croix

Abdos en croix

Construis le jeu avec ton carrelage/ craie/ ou tu te l'imagines. (cf planche 3). Touche chaque numéro avec ta *balle* que tu tiens avec les deux mains.

0 -1 -0 -2 -0 -3 -0 -4 .



Niv1 : 1 fois

Niv2 : 3 fois

Niv3 : 1 min



5 min



5 min

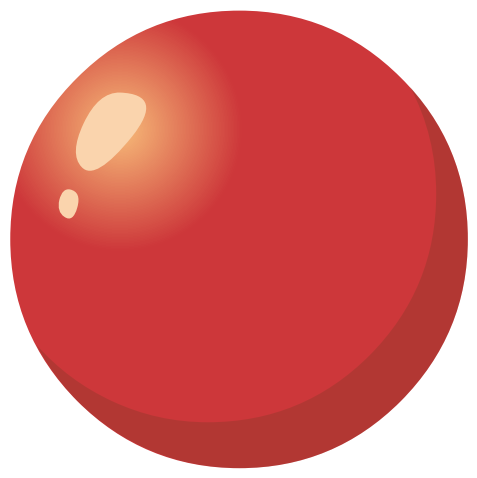
Abdos 2

Même exercice mais en allant plus vite et en essayant de poser le ballon le plus loin possible .

Faire 4 séries avec 30 sec de pause.



Travailler les abdominaux pour réaliser une suite de mouvements du torse



Jeu avec balle

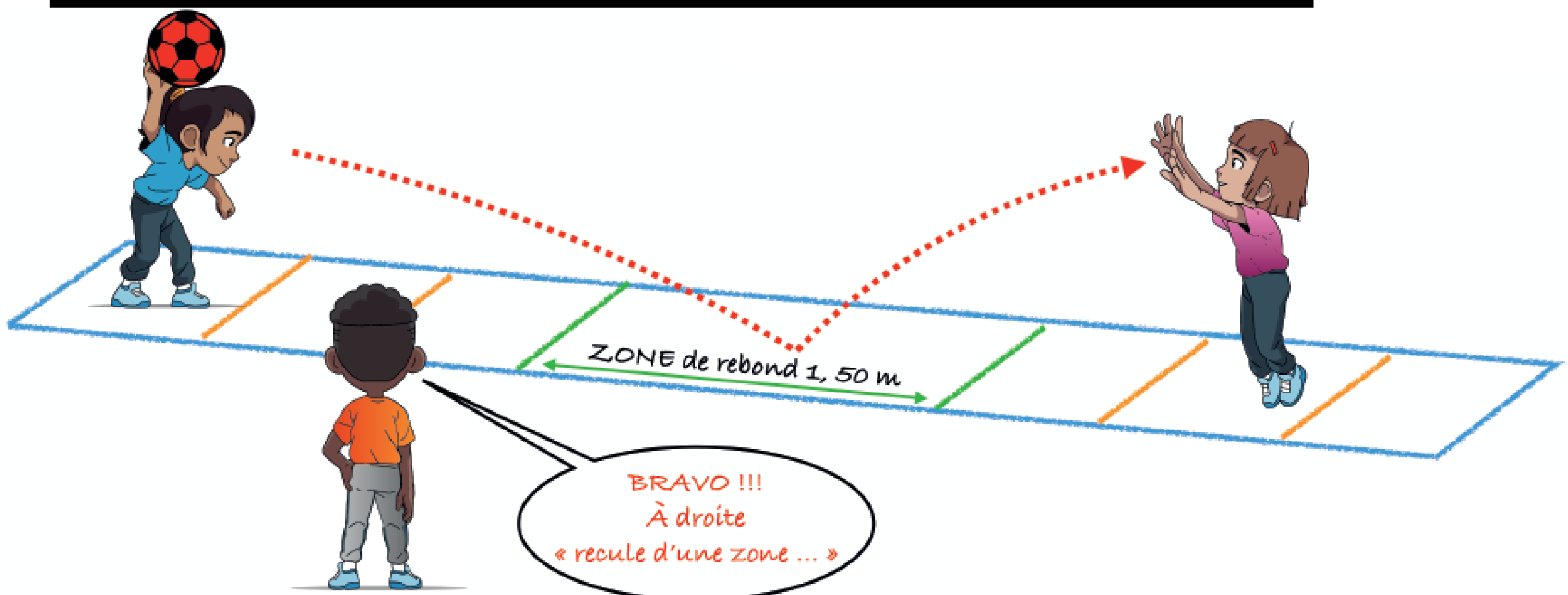
Lancer avec rebond

A 2, face à face, s'envoyer la balle et lui faire faire un rebond avant de l'attraper.

Faire 4 séries avec 30 sec de pause.



5 min



Défi rebond

Même exercice mais en reculant d'un pas à chaque lancer réalisé correctement en faisant rebondir la balle dans une zone marquée.

Faire 4 séries avec 30 sec de pause.



5 min



Réaliser un lancer fort et précis.



Coordination

Fusée 1

Les uns après les autres, réaliser le parcours de la fusée Niveau 1 de la cour en respectant le positionnement des pieds

Faire 4 séries avec 30 sec de pause.



5 min

Fusée 2

Les uns après les autres, réaliser le parcours de la fusée Niveau 2 de la cour en respectant le positionnement des pieds

Faire 4 séries avec 30 sec de pause.



5 min



Travailler la coordination des pieds sur une suite de sauts



Patinage de vitesse

Lungs

Départ debout, plier la jambe droite vers l'avant et monter le bras gauche puis revenir et inverser le mouvement.

Faire 4 séries avec 30 sec de pause.



5 min

Pas de patineur

Réaliser le pas de patineur en passant en équilibre d'une jambe écartée sur l'autre en accompagnant des bras. Faire 4 séries avec 30 sec de pause.



5 min



Travailler un effort intense et court sur les jambes