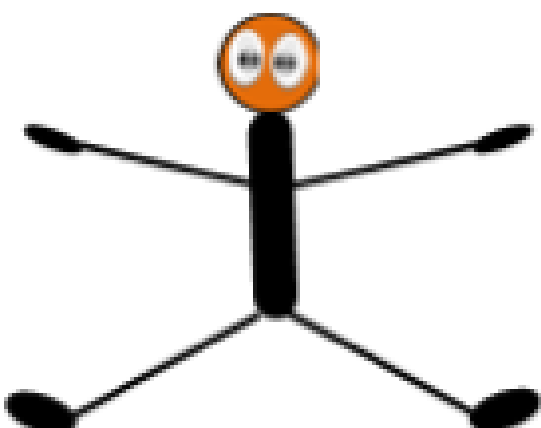
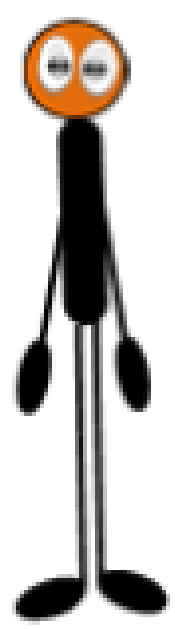




Tonicité jambes

Sauts
Sauts de l'écureuil volant
<https://www.force4.tv/fr/les-pros-du-cardio-le-safari>



Niv1 : 5 sauts Niv2 : 10 sauts Niv3 : 15 sauts




5 min



5 min

Sauts
Mettre des objet / plots au sol est sauter par-dessus en avant, en arrière.



Niv1 2 fois Niv2 5 fois Niv3 10 fois



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

Pôle 4 Atelier 2



Coordination

Coordination

Sauter sur le pied gauche en touchant pied droit/main gauche devant soi. Même chose sur le pied droit. Puis même chose en touchant derrière soi. 8 touches / enchainement

Niv1 3 séries
Niv2 5 séries
Niv3 8 séries

objets sont bas, plus le défi est compliqué

devant derrière



5 min



5 min

Coordination

Tracer au sol une croix (craie ou fil) puis reproduire cet enchainement à cloche pied

Récup 30s entre chaque série

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



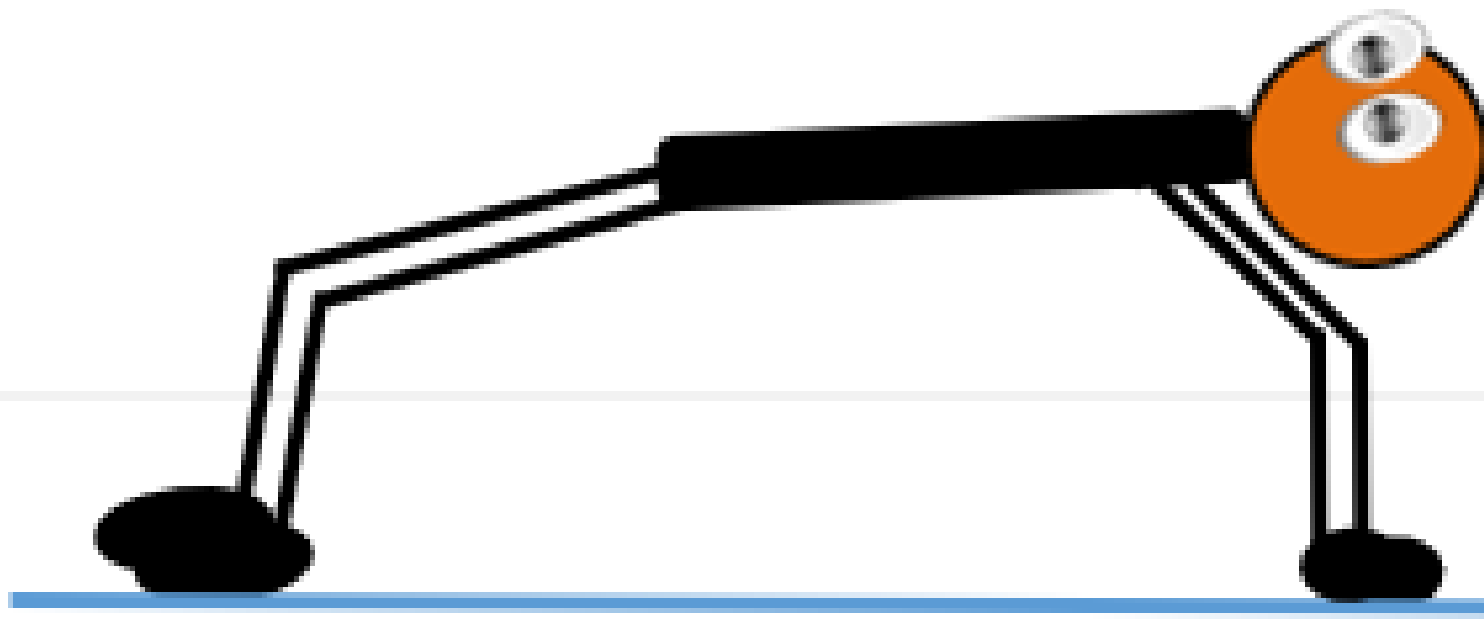
Apprendre à coordonner bras et jambes en respectant une règle



Renforcement bras

Renforcement musculaire

L'araignée : se déplacer en regardant le ciel.
En avant puis en arrière.



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

Variable : bat ton record en une minute



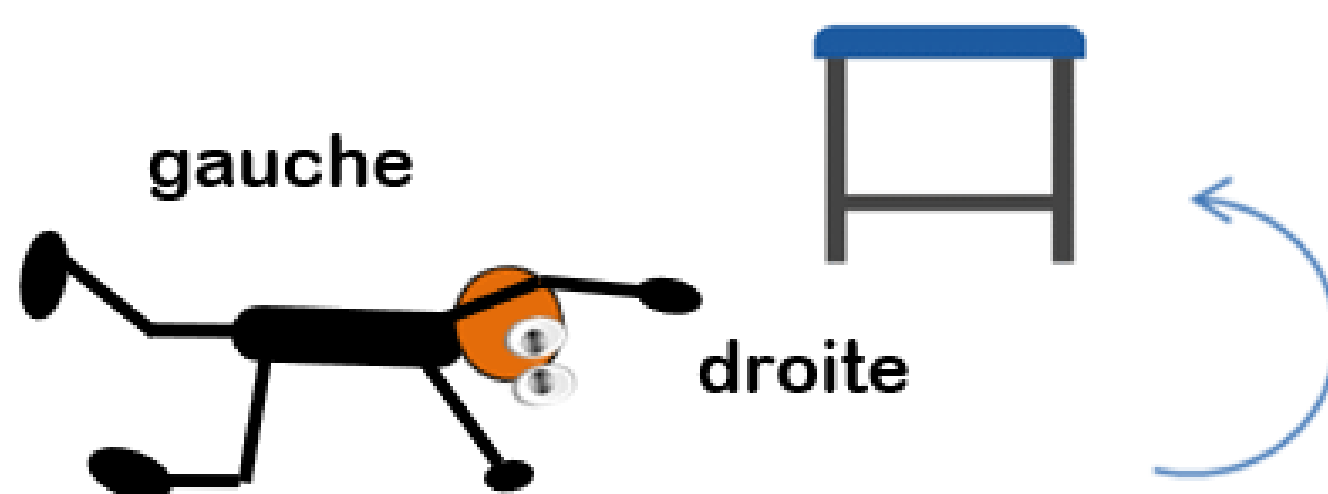
5 min



5 min

Renforcement musculaire

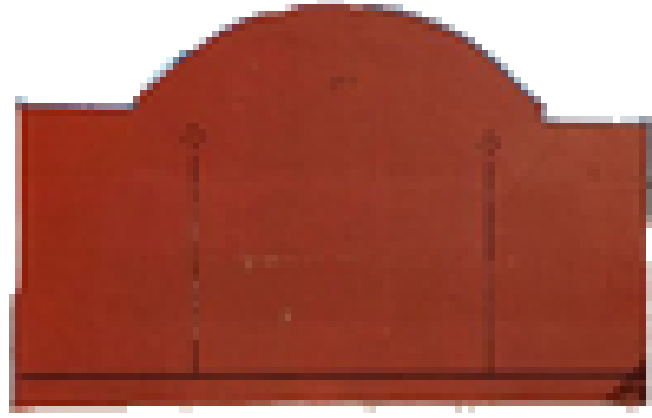
Le cheval  : se déplacer à quatre pattes
en levant simultanément la jambe gauche et le
bras droit puis échanger en avançant.



Niv1 : 1 fois Niv2 : 2 fois Niv3 : 3 fois



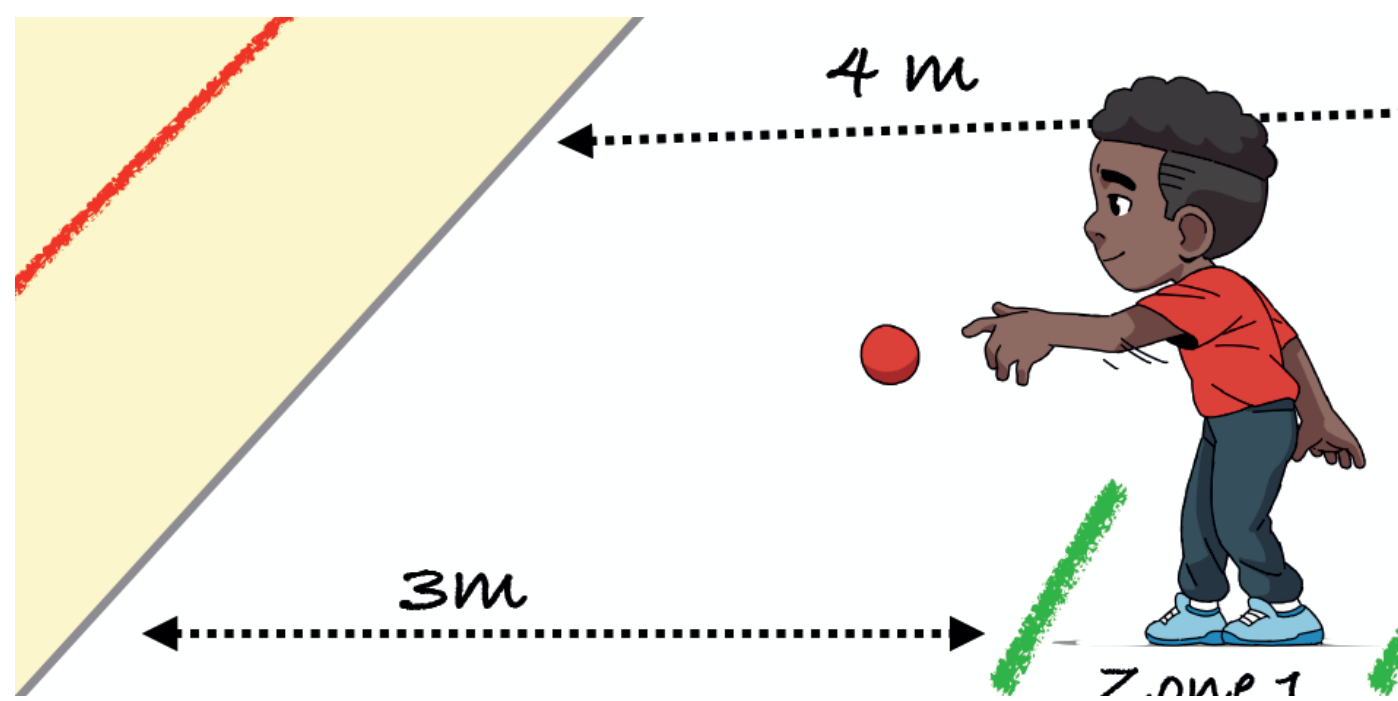
Faire travailler les muscles des
bras avec le corps en appui



Pelote

Lancer simple

A 4 m du mur, lancer la balle sur le mur et la rattraper après un rebond au sol.



5 min

Frappe et renvoi



A 4 m du mur, lancer la balle sur le mur, puis la frapper avec la paume pour la renvoyer après un rebond



5 min



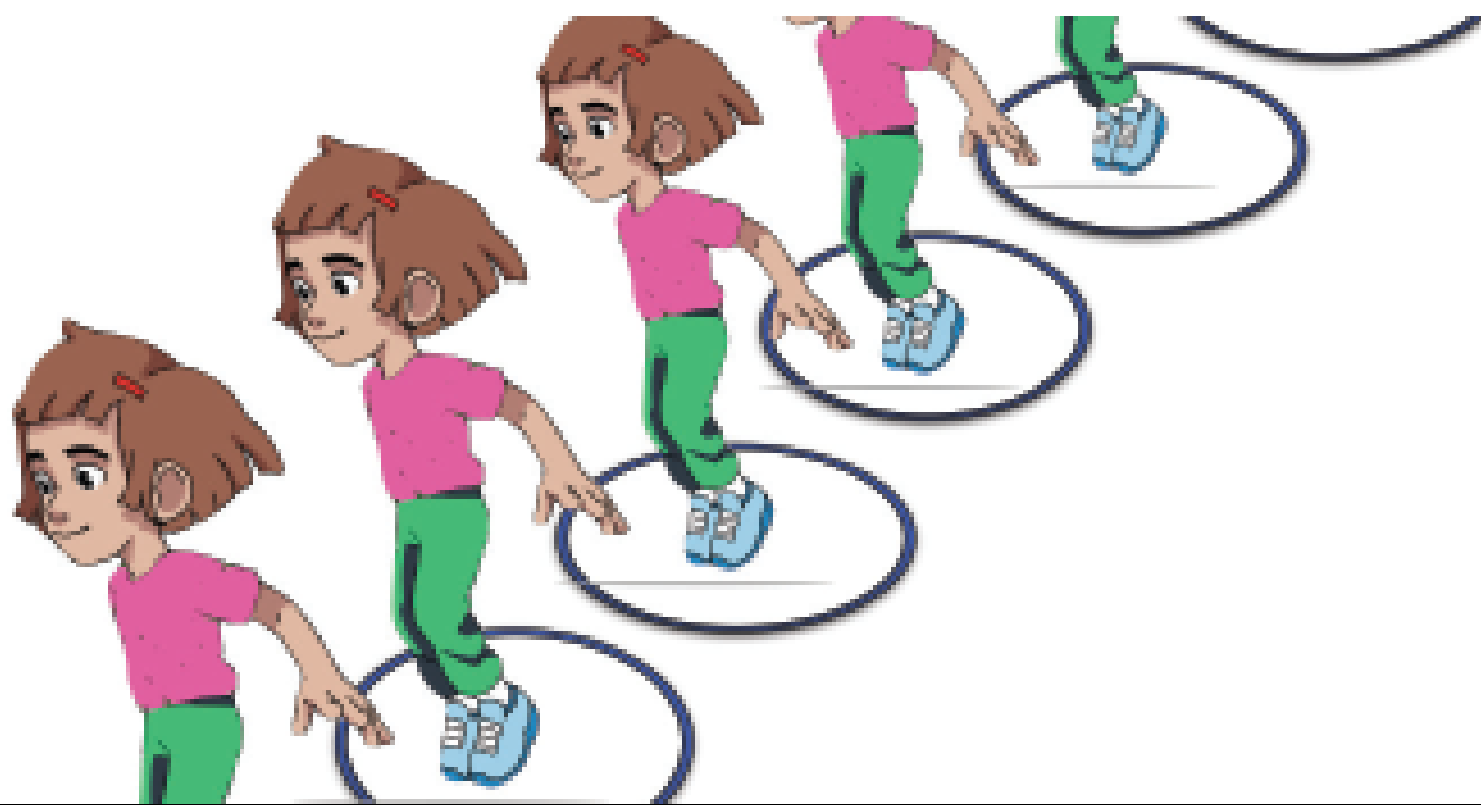
Lancer, faire rebondir, rattraper et renvoyer une balle sur un mur



Cardio

Saute cerceaux

Faire le circuit de cerceaux à pieds joints, puis à cloche-pied (gauche puis droite)



5 min

Autour du cerceau

Chacun autour d'un cerceau, faites 10 fois de suite chaque saut :

- pieds joint dedans-dehors
- pieds joints dedans, écartés dehors
- cloche-pied dedans, écartés dehors

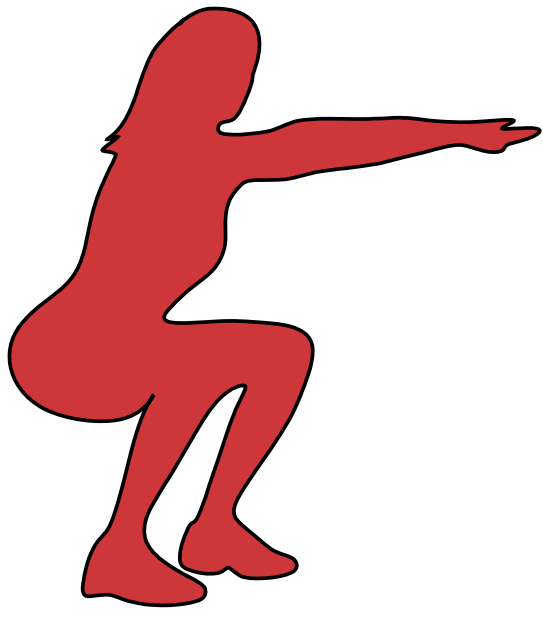


5 min



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

Pôle 5 Atelier 2



Gainage

Gainage statique

A plat ventre : lever les bras et les jambes.



Récup 30s entre chaque série

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



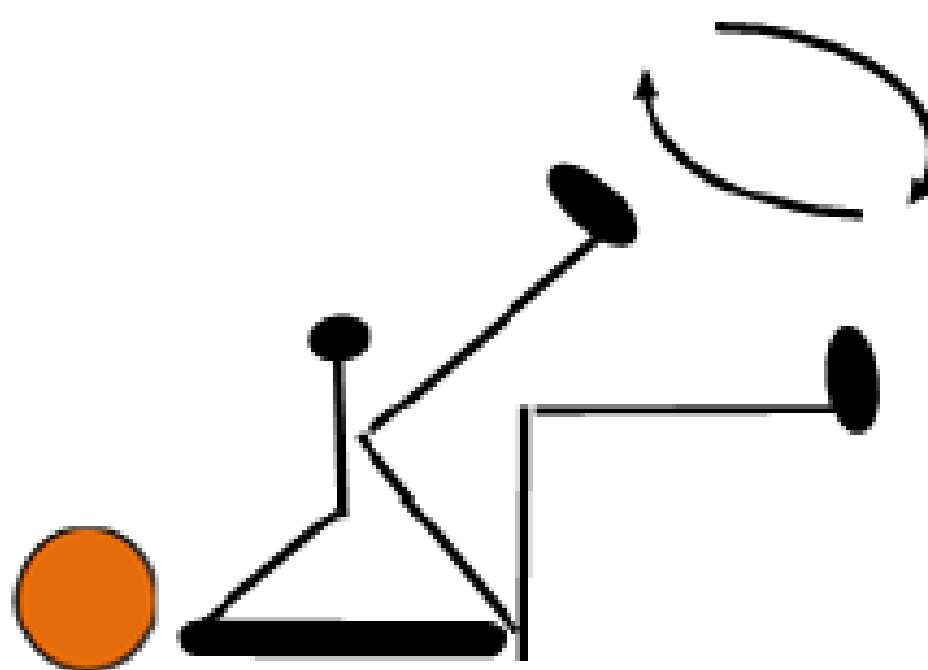
5 min



5 min

Gainage dynamique

Le vélo : sur le dos pédaler le temps demandé.



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



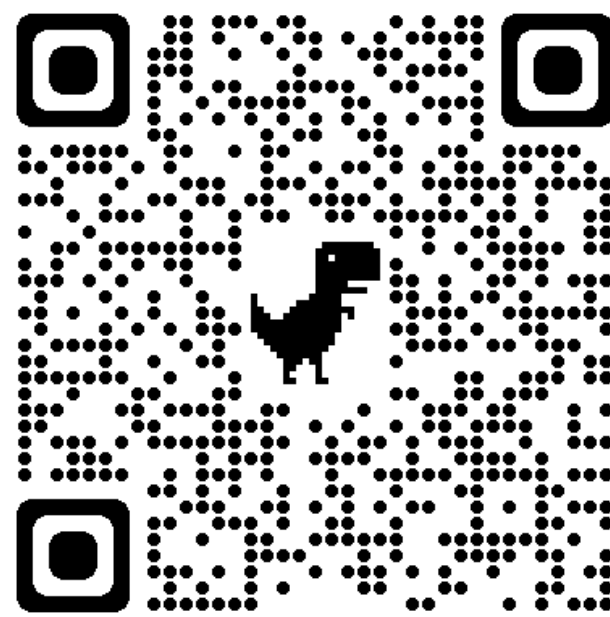
Travailler le gainage du ventre sur des exercices statiques et dynamiques



Tennis

Le service

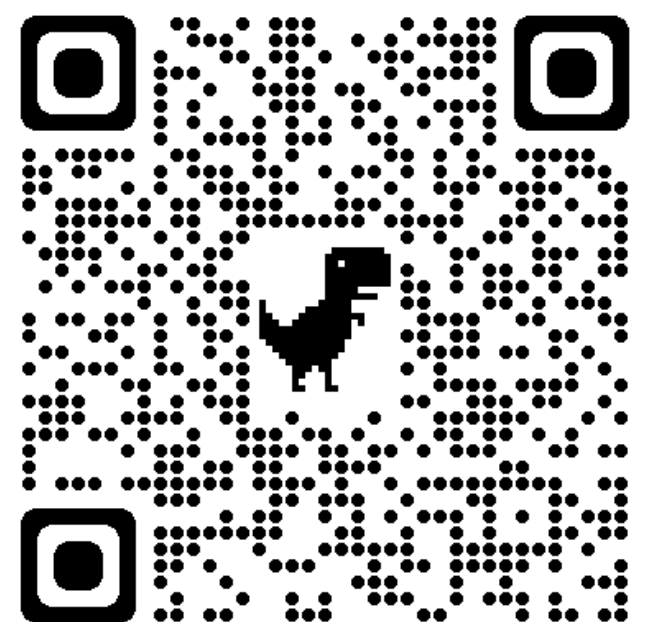
Faire 10 fois un service en lançant la balle puis en la tapant en extension.
Faire 4 séries avec 30 sec de pause.



5 min

Coup droit et revers

Faire 10 fois en sautillant l'alternance coup droit et revers.
Faire 4 séries avec 30 sec de pause.



5 min



Travailler le geste du service, coup droit et revers au tennis.



Équilibre

Equilibre
Tenir le plus longtemps possible sur la pointe des pieds.

A stick figure with an orange head and black body, standing on its toes on a blue horizontal line. Its arms are outstretched to the sides, and its legs are slightly apart.

5 min

Equilibre
Tenir le plus longtemps possible sur une jambe avec l'autre en suspension derrière

A stick figure with an orange head and black body, standing on one leg on a blue horizontal line. The other leg is suspended in the air behind the standing leg. Its arms are outstretched to the sides.

5 min



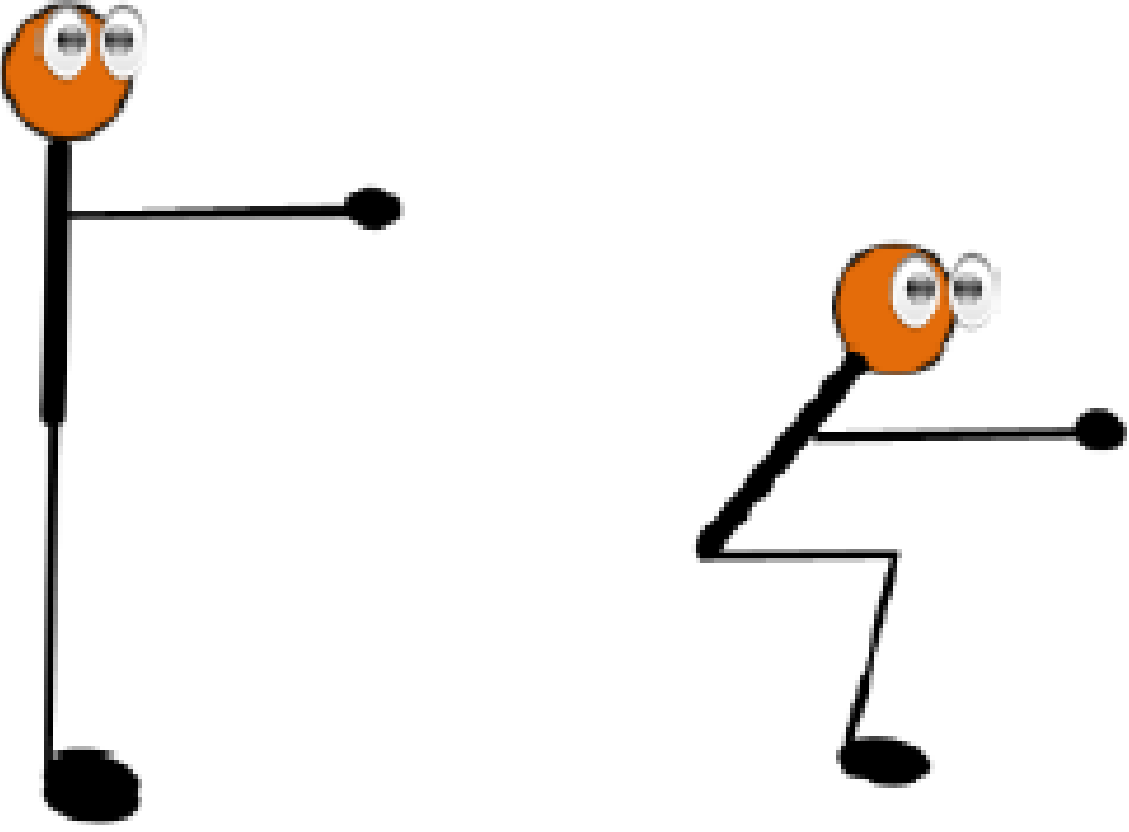
Trouver et garder son équilibre le plus longtemps possible

Pôle 6 Atelier 1



Renforcement bras-jambes


Squats
30s x3 recup 30s

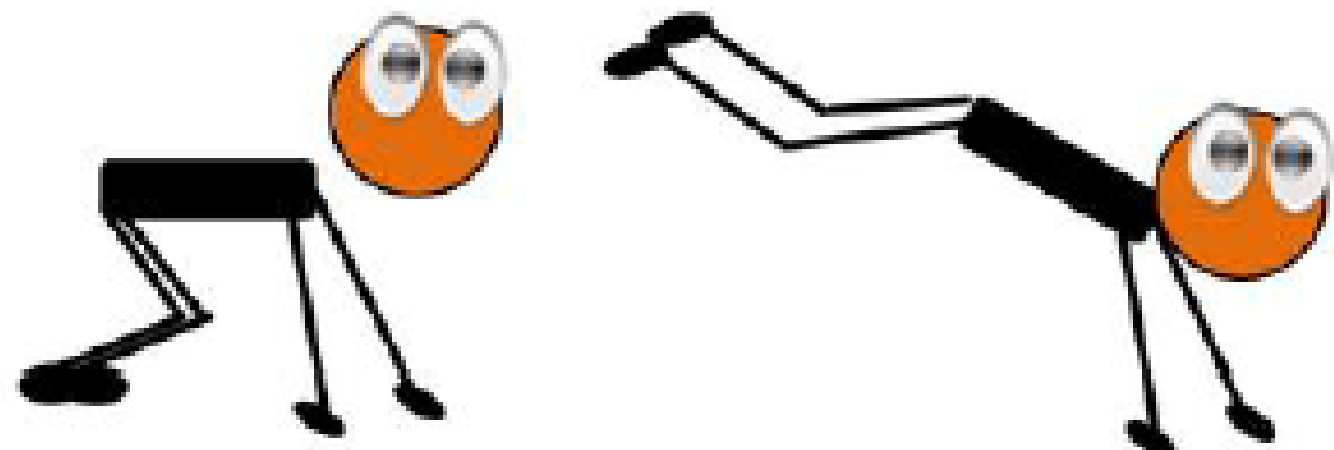


5 min



5 min

Le coup de pied de l'âne
Imagine que tu es un âne. Tu es en colère ! Donne un coup de pied en déployant tes jambes en arrière. N'oublie pas de crier Hi HAN en même temps ! 



Niv1 : 3 fois Niv2 : 5 fois Niv3 : 10 fois



Travailler les muscles bras et jambes sur des appuis

Pôle 6 Atelier 2



Cirque

Passé anneaux

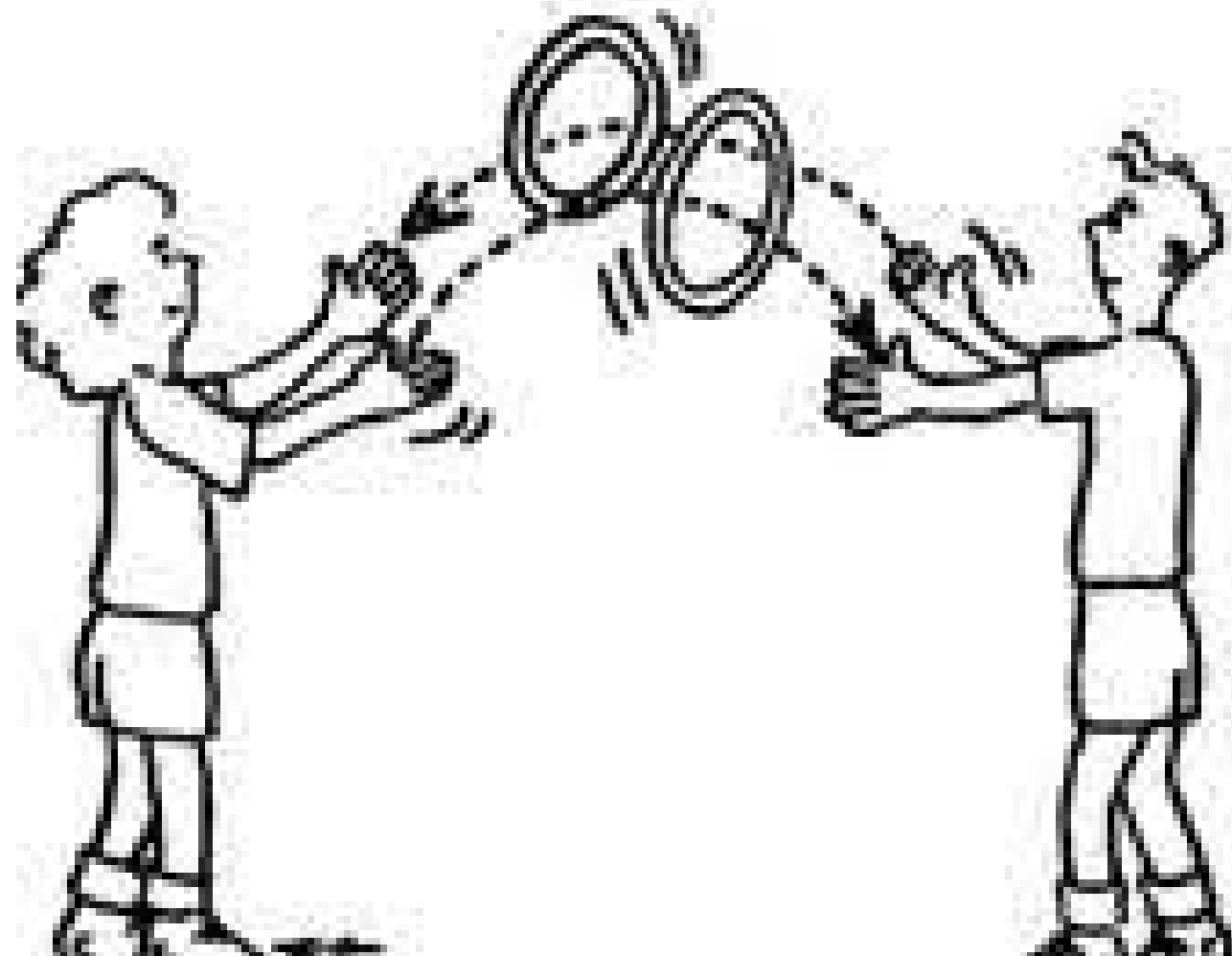
A 2 personnes, avec un anneau, on le lance de la main droite à son camarade qui le rattrape de la la main gauche pendant 1min puis pause.



5 min

un anneau pour 2

2 anneaux pour 2 et lancer simultané



5 min



lancer précisément et attraper d'une main

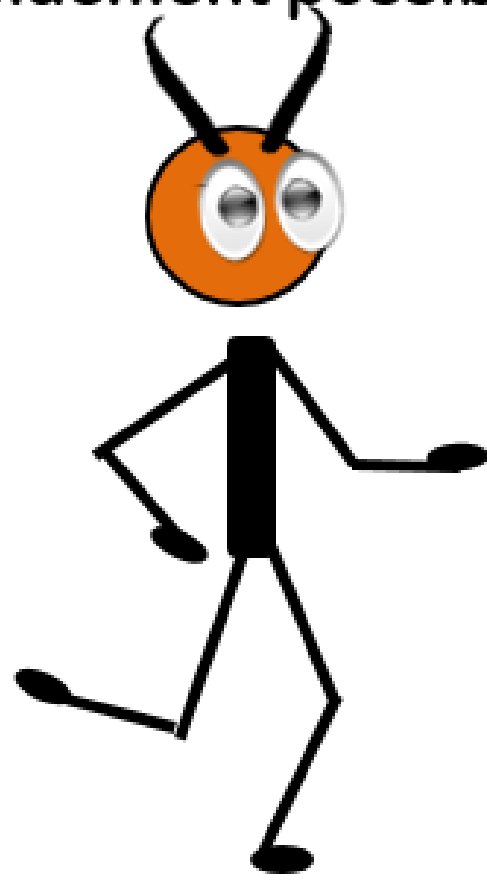
Pôle 6 Atelier 3



Endurance

Cardio : Course de gazelle

Sur place, tu cours tranquillement, comme si tu te promenais. Tu comptes jusqu'à 10. Ensuite, un lion arrive ! Vite ! Echappe-toi ! Tu cours sur place pour t'enfuir, le plus rapidement possible en comptant jusqu'à 10.



Adapter le temps.
L'arrivée du lion
peut être
matérialisé par un
signal de l'adulte.



5 min

Niv1 : 3 fois

Niv2 : 4 fois

Niv3 : 6 fois



5 min

Endurance

Le livreur : prendre des objets dans un lieu et aller les livrer sans s'arrêter de courir dans un autre lieu.



Niv1 : 10 objets

Niv2 : 20 objets

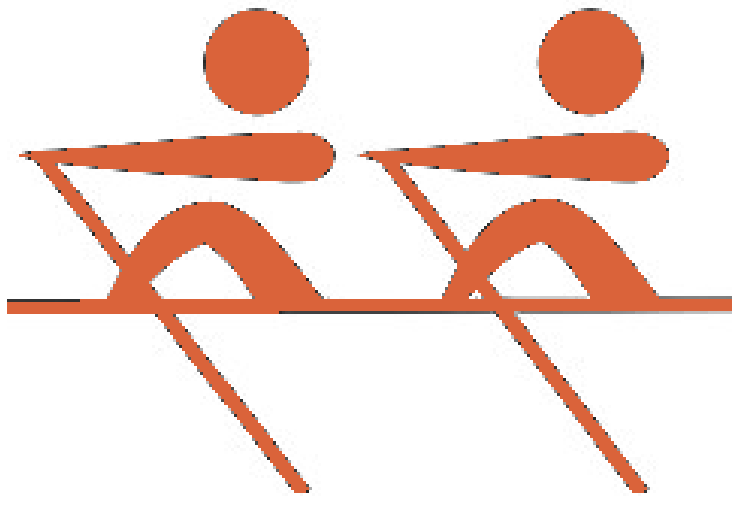
Niv3 : 30 objets

Variable : bat ton record en 3 minutes



Courir régulièrement sans s'arrêter
en changeant de rythme

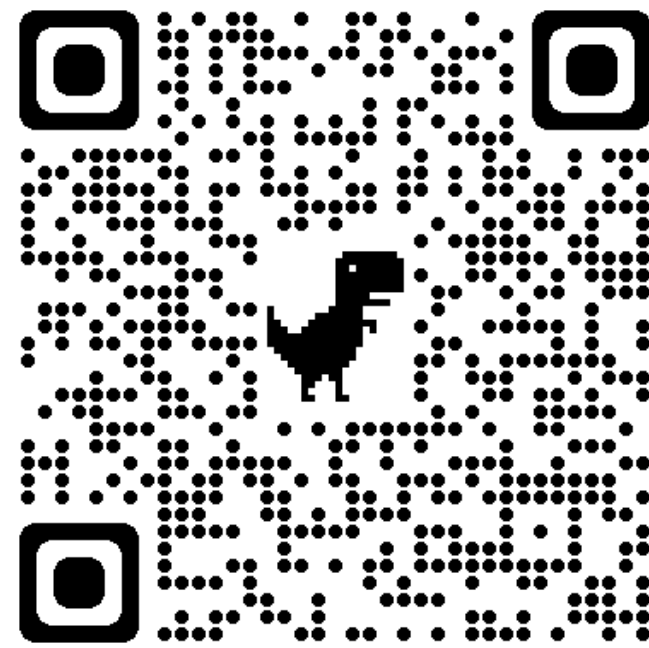
Pôle 6 Atelier 4



Aviron

Assis debout

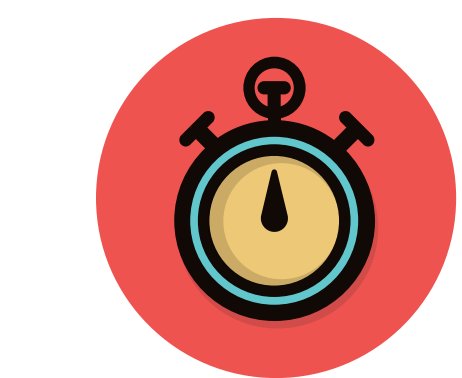
Faire 10 fois , départ
debout, puis allongé, puis
se relever et sauter.
Faire 4 séries avec
30 sec de pause.



5 min

Pagayer

Faire 30 fois l'alternance
pagaie à gauche et jambe
pliée puis à droite.
Faire 4 séries avec 30 sec
de pause.



5 min



Alterner les mouvement de bras et
jambes en coordination.