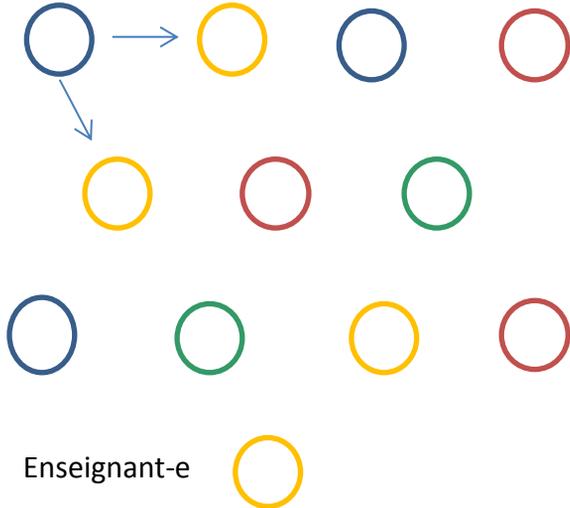




n° 4

## On garde la forme

2 m



Chaque élève va effectuer différents mouvements imposés ou montrés par l'enseignant-e en restant dans son cerceau. Les cerceaux sont espacés de 2m.



**Marche rapide sur place**  
en s'aidant des bras pendant 2 à 4' (ou course lente).



**Talon-fesse**  
Peut se faire en courant sur place aussi.



**Sauts** sur place  
5 à 15 sauts.



**Levée de bassin**  
8 à 15.



**Pompes**  
2 à 6. Peut se faire avec les genoux au sol



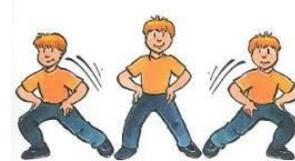
**Planche**  
Maintenir cette position 10 à 30".  
Dos droit. Alignement pieds-fesses-épaules.



**Abdominaux**  
Maintenir cette position en comptant jusqu'à 10. 3 fois de suite.



**Squats**  
Dos droit.  
8 à 10 répétitions.



Passer d'un **appui sur une jambe** à l'autre jambe.  
4 à 6 fois.

Le nombre de répétitions dépend de l'âge des enfants et de leur condition physique. A adapter par les enseignant-e-s.