

Vos élèves ne tiennent plus en place, ils sont inactifs depuis plusieurs heures.... un petit jeu « Tonicmonic » s'impose!

### Quelques exercices d'entretien musculaire pour les élèves de cycle 3.



#### Les Jumpings Jacks

Tu sautes en écartant les jambes et en levant les bras au-dessus de la tête. Puis tu sautes à nouveau en remettant les jambes et les bras en position normale. Et ainsi de suite.

Nombre de répétitions: 10 à 20 ou Temps: 15'' à 30''

#### Les squats

Debout, les jambes légèrement écartées, plier les jambes pour **amener les cuisses à l'horizontale**. Veiller à ce que les genoux restent au-dessus des pieds. Les fesses vont vers l'arrière (comme si on voulait s'asseoir sur une chaise). Le dos, droit, s'incline légèrement vers l'avant. Lors de la remontée, veiller à **contracter les abdominaux et les fessiers**.

Nombre de répétitions: 10 à 20 ou Temps: 15'' à 30''



#### Course sur place talon fesse

Il s'agit de courir sur place en amenant les talons près de ses fesses. S'aider des bras pour rester équilibré. Garder le buste droit.

Nombre de répétitions: 10 à 20 ou Temps: 15'' à 30''

#### Course sur place (montée de genoux)

Il s'agit de courir sur place en montant les genoux afin d'amener les **cuisses à l'horizontale**. S'aider des bras pour rester équilibré. Garder le buste droit.

Nombre de répétitions: 10 à 20 ou Temps: 15'' à 30''



#### La chaise

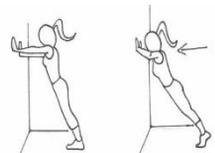
S'asseoir contre un mur, les cuisses à l'horizontale, à **90 degrés par rapport au mur**. Le dos est collé au mur.

Temps: 15'' à 30''

#### Les pompes sur un mur

Placer son corps bien droit, légèrement en position oblique, bras tendu sur le mur. Plier les bras pour rapprocher sa tête et sa poitrine du mur puis revenir à la position de départ.

Nombre de répétitions: 10 à 20 ou Temps: 15'' à 30''



C'est important que l'enseignant-e nous montrent d'abord comment bien faire les exercices.



Je fais les mouvements avec les autres élèves mais à mon rythme ou alors, seul dans un espace défini.