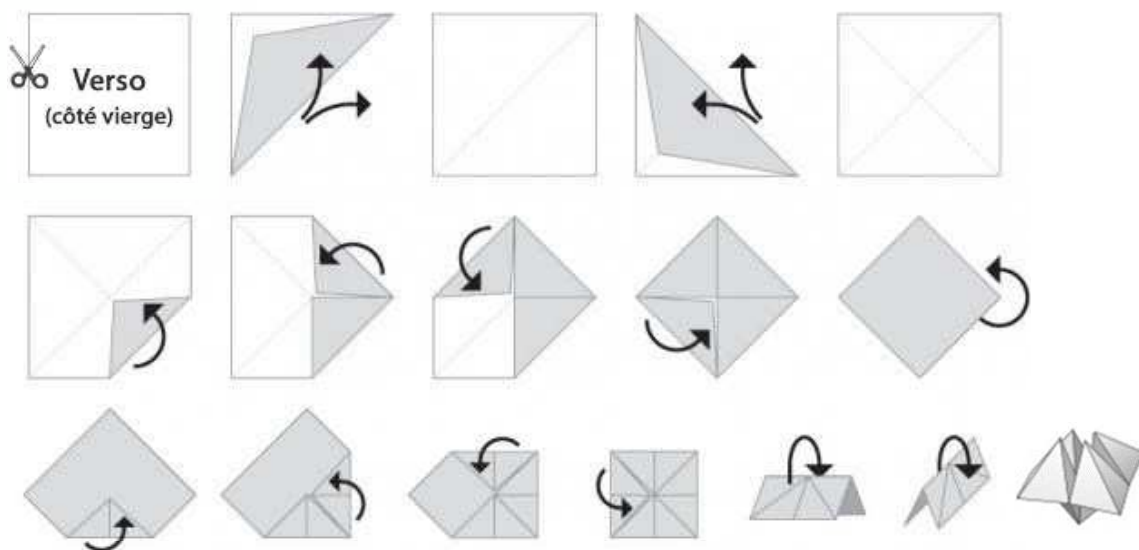
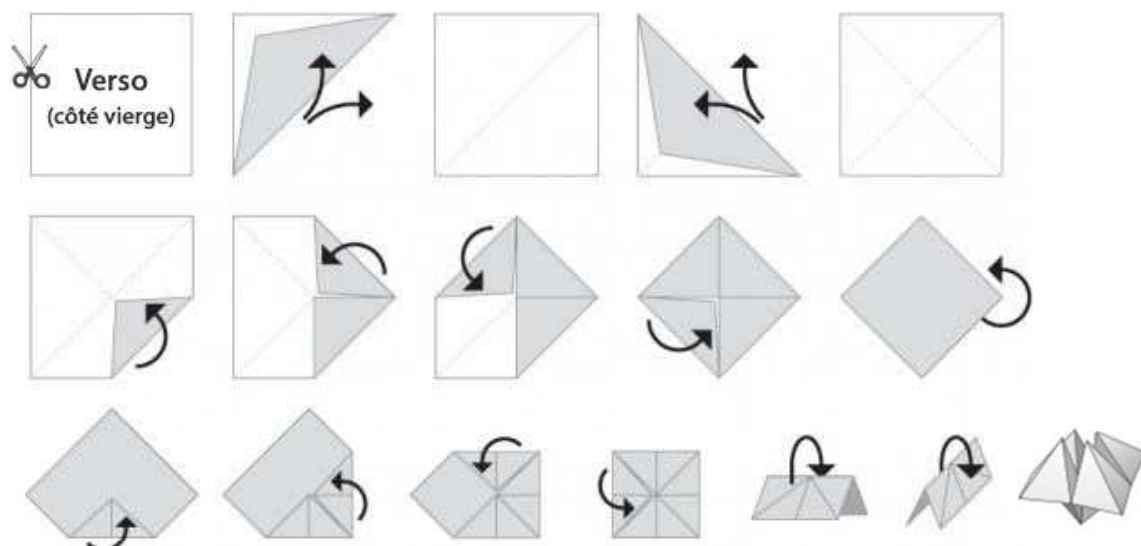


Cocotte sportive : échauffement



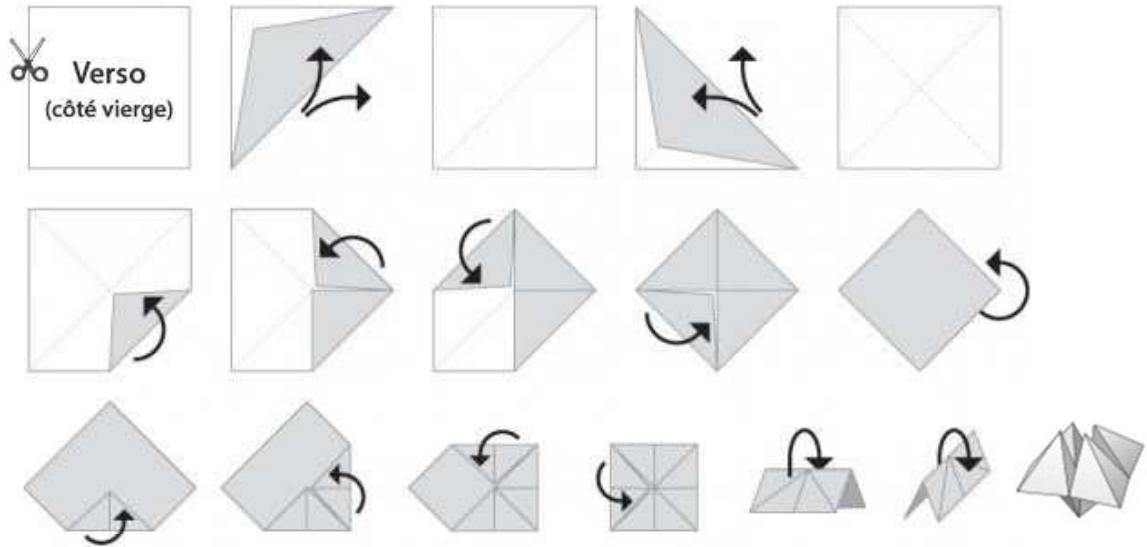
Cocotte sportive : échauffement			
	Cours sur place, les genoux hauts et le corps bien droit. Penche le corps en avant et pousse la jambe en arrière en alternant.	Fais des pas de côtés rythmés en croisant les pieds et en tapant des mains. Cours sur place en portant tes talons le plus près des fesses.	
	Abaisse les fesses, penche-toi en avant et piétine très vite. Gigote en faisant l'autre en parties de ton corps dans tous les sens.	Sautille sur une jambe, puis sur l'autre en alternance. Plie les genoux et tourne le haut de ton corps dans le sens inverse : « twist ».	
Tenue de sport			30 secondes

Cocotte sportive : habileté



Cocotte sportive : habileté			
	Fais un grand pas vers devant et baisse le corps le plus près du sol en levant les bras.	En équilibre sur une jambe, le corps droit, trace des 8 avec l'autre dans les airs, alterne.	Le corps incliné vers l'avant, en équilibre sur une jambe, fais semblant de nager le crawl.
	Tourne trois fois sur toi-même, puis fais un équilibre sur une jambe.	En équilibre sur une jambe, incline le corps pour toucher le sol avec une main. Alterne.	Débute les jambes écartées et le corps droit. Fais des fentes latérales en te basculant sur les côtés.
Tenue de sport			15 secondes yeux ouverts + 15 secondes yeux fermés

Cocotte sportive : phase active



Cocotte sportive : phase active			
	Touche dans l'ordre ta tête, tes épaules, tes genoux et tes pieds en accélérant. Touche un pied avec la main opposée devant, et l'autre derrière, puis inverse.	Fais semblant de faire de la corde à sauter. Saute en écartant les bras et les jambes en étoile, puis referme-les : « jumping Jack ».	
	Accroupis-toi, puis saute le plus haut possible vers le haut en levant les bras. Gigote en faisant bouger toutes les parties de ton corps dans tous les sens.	Imite un skieur de fond en bondissant de foulée en foulée. Fléchis les genoux et saute sur les côtés, le regard vers l'avant.	
Tenue de sport			30 secondes