

Cocottes sportives 1

Echauffement

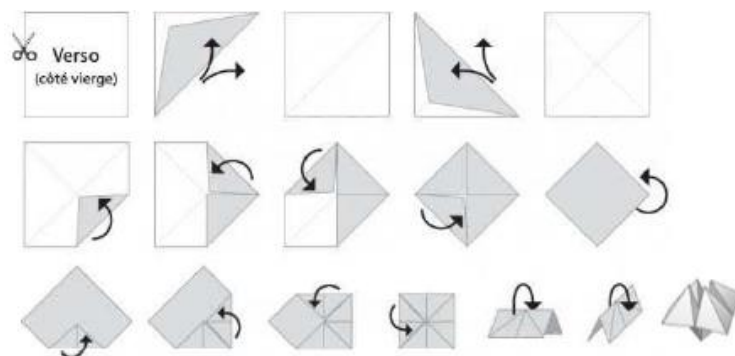
30 Minutes d'activité physique à l'école



100 propositions !

Le [site](#) !

Mode d'emploi:



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