

**FAMILLE : activer son corps,
ses muscles**

Fiche N° 1

Sauter sur place

**30'
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
QUOTIDIENNE**



Que dois-je
faire ?



**Je saute pieds joints, sur place, les genoux
légèrement fléchis.**

Si j'ai encore envie :

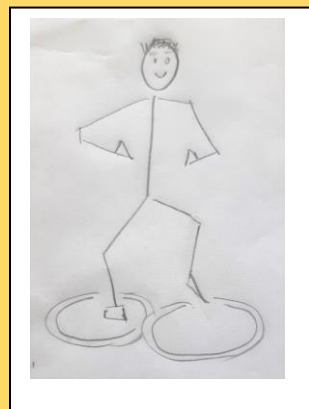
- ❖ Je saute en croisant et décroisant les bras devant moi.
- ❖ Je saute sur une jambe seulement.
- ❖ Je saute d'une jambe sur l'autre.
- ❖ Je saute en accélérant puis en ralentissant

**FAMILLE : activer son corps,
ses muscles**

Fiche N° 2

Sauter sur place

**30'
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
QUOTIDIENNE**



Que dois-je
faire ?



**Je saute d'une zone dans l'autre, les genoux
légèrement fléchis.**

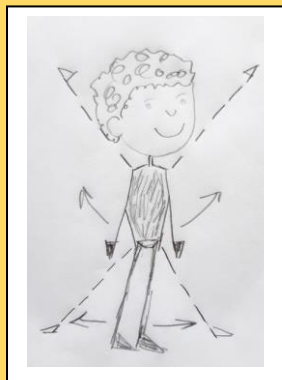
Si j'ai encore envie :

- ❖ Je saute pieds joints
- ❖ Je saute une jambe dans chaque zone
- ❖ Je saute en accélérant puis en ralentissant

**FAMILLE : activer son corps,
ses muscles**

Fiche N° 3

Sauter sur place



Que dois-je
faire ?



**30'
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
QUOTIDIENNE**



En restant bien droit, je saute le plus haut possible.

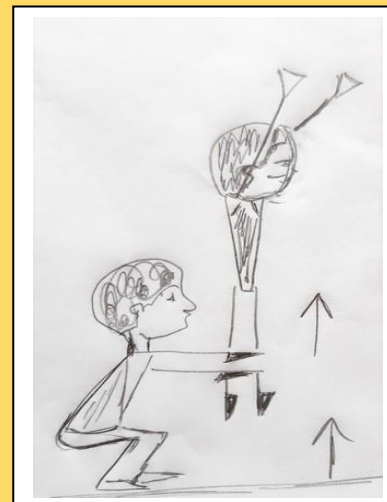
Si j'ai encore envie :

- ❖ Je saute le plus haut possible en écartant les bras
- ❖ Je saute le plus haut possible en écartant les bras et les jambes pour faire comme une étoile

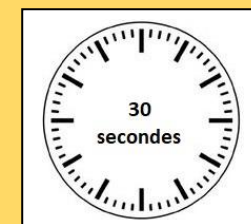
**FAMILLE : activer son corps,
ses muscles**

Fiche N° 4

Sauter sur place



Que dois-je
faire ?



**30'
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
QUOTIDIENNE**

En partant d'une position accroupie, je saute le plus haut possible.

Si j'ai encore envie :

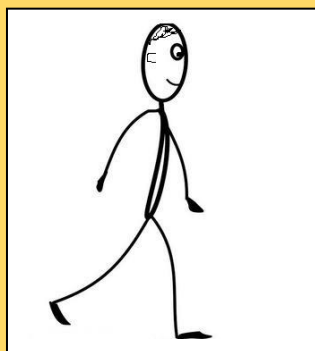
- ❖ Je saute le plus haut possible en écartant les bras
- ❖ Je saute le plus haut possible en écartant les bras et les jambes pour faire comme une étoile

**FAMILLE : activer son corps,
ses muscles**

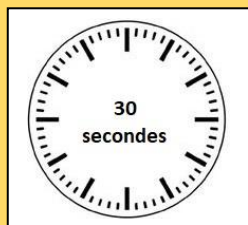
Fiche N° 5

Coordonner ses mouvements

**30'
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
QUOTIDIENNE**



Que dois-je
faire ?



**Toucher dans l'ordre : la tête, les épaules, les
genoux, les pieds... et recommencer
Faire le tout rapidement.**

Si j'ai encore envie :

- ❖ Aller vite, très vite et lentement.
- ❖ Faire dans l'ordre inverse, commencer par les pieds.
- ❖ Ajouter main sur la taille
- ❖ Faire les mouvements main droite et puis main gauche

**FAMILLE : activer son corps,
ses muscles**

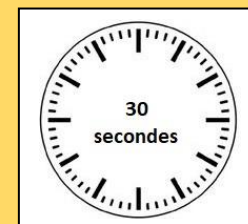
Fiche N° 6

Coordonner ses mouvements

**30'
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
QUOTIDIENNE**



Que dois-je
faire ?



**Départ debout, Sauter pour lever les bras au-
dessus de la tête et écarter les jambes en même
temps.
Faire l'enchaînement pendant les 30 secondes**

Si j'ai encore envie :

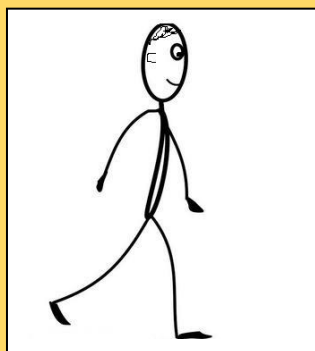
- ❖ Aller vite, très vite et lentement
- ❖ Alternier l'élévation des bras puis l'écartement des jambes

**FAMILLE : activer son corps,
ses muscles**

Fiche N° 7

Coordonner ses mouvements

**30'
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
QUOTIDIENNE**



Que dois-je
faire ?



**Genoux fléchis et dos bien droit,
Abaisser et relever le corps comme un ressort.**

Si j'ai encore envie :

- ❖ Aller vite, très vite et lentement
- ❖ Même chose en écartant légèrement les jambes
- ❖ Même chose en relevant les bras vers l'avant à chaque remontée.

**FAMILLE : activer son corps,
ses muscles**

Fiche N° 8

Coordonner ses actions

**30'
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
QUOTIDIENNE**



Que dois-je
faire ?



**Sauter pour tourner sur un côté (quart de tour),
genoux fléchis et corps légèrement incliné.**

Si j'ai encore envie :

- ❖ Même chose en écartant légèrement les jambes.
- ❖ Sauter pour faire un demi-tour dans un sens puis dans l'autre.

**FAMILLE : activer son corps,
ses muscles**

Fiche N° 9

Coordonner ses mouvements

**30'
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
QUOTIDIENNE**



Que dois-je
faire ?



**Monter un genou pour toucher le coude
opposé, bras pliés.**

Si j'ai encore envie :

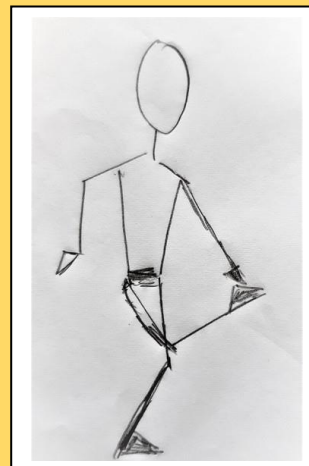
- ❖ Même chose en écartant légèrement les jambes.
- ❖ Même chose en se déplaçant d'un pas.
- ❖ Faire un défi à plusieurs

**FAMILLE : activer son corps,
ses muscles**

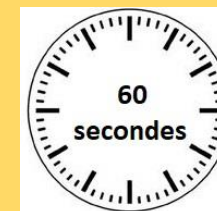
Fiche N° 10

Coordonner ses mouvements

**30'
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
QUOTIDIENNE**



Que dois-je
faire ?



**Corps bien droit, toucher le pied droit avec la
main gauche devant soi.
Puis enchaîner en touchant le pied gauche avec la
main droite.**

Si j'ai encore envie :

- ❖ Varier la vitesse du lent vers le rapide.
- ❖ Le faire en marchant.
- ❖ Faire un défi à plusieurs