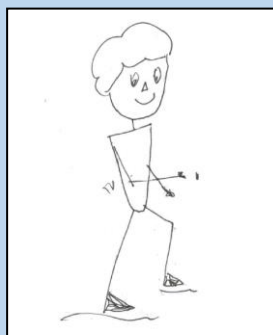


FAMILLE : s'échauffer

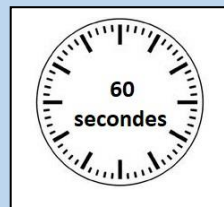
Fiche N° 1

Piétiner sur place

**30'
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
QUOTIDIENNE**



Que dois-je faire ?



Je marche sur place, le corps bien droit, sans bouger les bras.

Si j'ai encore envie :

❖ Je recommence en bougeant les bras.

FAMILLE : s'échauffer

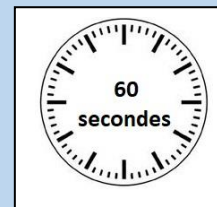
Fiche N° 2

Patiner

**30'
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
QUOTIDIENNE**



Que dois-je faire ?



Les mains dans le dos, le corps légèrement penché en avant, je fais glisser mes pieds en avançant, comme si je patinais.

Si j'ai encore envie :

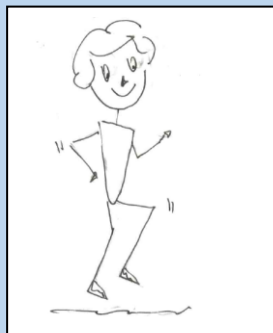
❖ Je recommence en variant la position des bras (devant, sur le côté, au-dessus de la tête).

FAMILLE : s'échauffer

Fiche N° 3

Courir sur place

**30'
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
QUOTIDIENNE**



Que dois-je faire ?



Je cours sur place, le corps bien droit, en bougeant les bras et en levant haut les genoux.

Si j'ai encore envie :

❖ Je recommence en levant plus haut les bras.

FAMILLE : s'échauffer

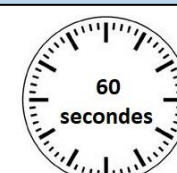
Fiche N° 4

Marcher rapidement sur place

**30'
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
QUOTIDIENNE**



Que dois-je faire ?



Sur place, le corps bien droit, je soulève les talons en gardant les orteils en contact avec le sol.

Si j'ai encore envie :

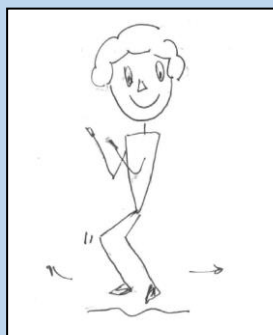
❖ Je recommence en bougeant les bras.

FAMILLE : s'échauffer

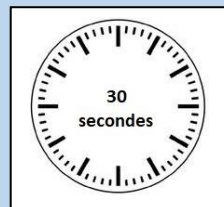
Fiche N° 5

Marcher comme un
crabe

**30'
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
QUOTIDIENNE**



Que dois-
je faire ?



Je me déplace sur le côté droit, en croisant le pied gauche contre le pied droit, puis en écartant le pied droit, ...

Si j'ai encore envie :

- ❖ Je recommence en changeant de côté
- ❖ J'avance en croisant les pieds l'un devant

FAMILLE : s'échauffer

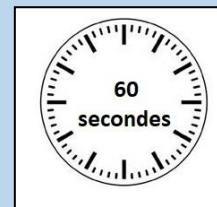
Fiche N° 6

Marcher comme
un canard

**30'
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
QUOTIDIENNE**



Que dois-
je faire ?



Je marche en alternant les pieds en dedans (la pointe des pieds tournée vers l'intérieur), puis les pieds en dehors (la pointe des pieds tournée vers l'extérieur).

Si j'ai encore envie :

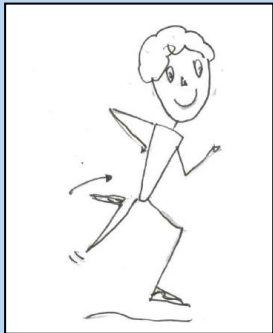
- ❖ Je marche en alternant le poids du corps sur les talons, puis sur la pointe des pieds.

FAMILLE : s'échauffer

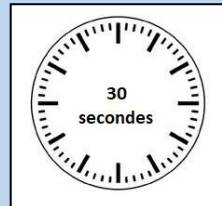
Fiche N° 7

Courir sur place,
talons/fesses

**30'
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
QUOTIDIENNE**



Que dois-
je faire ?



Je cours sur place, en touchant mes fesses avec mes talons.

Si j'ai encore envie :

- ❖ Je recommence en bougeant plus rapidement les bras.

FAMILLE : s'échauffer

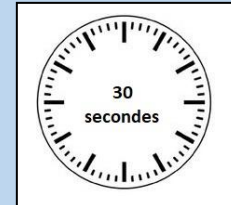
Fiche N° 8

Se tortiller sur place

**30'
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
QUOTIDIENNE**



Que dois-
je faire ?



Je me tortille dans tous les sens en gardant les orteils au sol.

Si j'ai encore envie :

- ❖ Je recommence en allant de plus en plus vite.

FAMILLE : s'échauffer

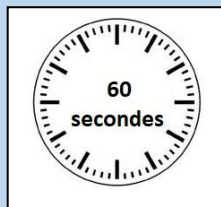
Fiche N° 9

Piétiner sur place,
le bassin très bas

**30'
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
QUOTIDIENNE**



Que dois-
je faire ?



J'abaisse les fesses, je me penche en avant et je lève bien haut les genoux.

Si j'ai encore envie :

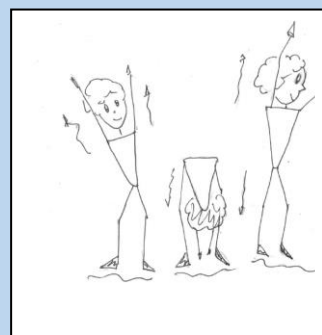
- ❖ Je recommence en me déplaçant en arrière.
- ❖ Je recommence en me déplaçant sur le côté.

FAMILLE : s'échauffer

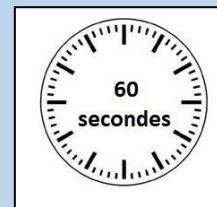
Fiche N° 10

Les branches dans
le vent

**30'
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
QUOTIDIENNE**



Que dois-
je faire ?



Je fléchis le buste vers l'avant puis je me redresse sur le côté droit en levant les bras, puis je recommence sur le côté droit.

Si j'ai encore envie :

- ❖ Je recommence en allant plus vite