



Temps : 60 secondes

- Corps bien droit



- Inclure des mouvements différents du haut du corps, des bras, de la tête, au choix.



Temps : 60 secondes

- Corps légèrement incliné vers l'avant
- Pousser la jambe vers l'arrière (alterner)



- Varier l'angle du corps et la position des bras (derrière, devant, au-dessus de la tête, etc.)



Temps : 60 secondes

- Genoux hauts
- Corps bien droit



- Inclure des mouvements différents du haut du corps, des bras, de la tête, au choix.



Temps : 60 secondes

- Corps bien droit
- Orteils restent toujours en contact avec le sol



- Inclure des mouvements différents du haut du corps, des bras, de la tête, au choix.



Temps : 30 secondes

- Croiser les pieds lors des déplacements latéraux
- Taper dans ses mains lorsqu'on change de direction



- Plutôt que de croiser vos pieds lors des déplacements, bondir de gauche à droite
- Ajouter des mouvements (lever la jambe, tourner sur soi-même, etc.)



Temps : 60 secondes

- Corps bien droit
- Marcher pieds en dehors/en dedans (alterner)



- Marcher en alternant l'appui (poids sur les talons/ poids sur les orteils)
- Adopter une démarche différente selon la jambe (ex: jambe droite = pied dedans, jambe gauche = poids sur les orteils)



Temps : 30 secondes

- Courir et incliner le corps légèrement vers l'avant
- Toucher ses fesses avec les talons



- Inclure des mouvements différents du haut du corps, des bras, de la tête, au choix



Temps : 30 secondes

- Tortiller le corps et les membres dans tous les sens
- Garder la pointe des pieds au sol



➤ Varier la vitesse d'exécution



Temps : 60 secondes

- Abaisser ses fesses et incliner le corps vers l'avant
- Écarter les jambes et élever les genoux bien haut



- S'abaisser le plus bas possible, se relever
- Écarter les jambes
- Se déplacer (avant, arrière, côté)



Temps : 60 secondes

- Bras et jambes légèrement fléchis
- Fléchir le tronc vers l'avant et se redresser dans une direction puis dans l'autre



- Écarter les jambes
- Varier la vitesse d'exécution



Temps : 30 secondes

- Sautiller sur une jambe puis sur l'autre en alternance



➤ Essayer de ne jamais déposer les talons au sol



Temps : 60 secondes

- Bouger dans tous les sens : les doigts, les mains, les poignets, les avant-bras, les bras, les épaules, le tronc, la tête puis tout le corps!



- Débuter à partir des orteils plutôt que des doigts



Temps : 60 secondes

- Genoux légèrement fléchis
- Les mains tiennent une corde à danser imaginaire



- Sauter sur une jambe seulement
- Sauter sur une jambe en alternance
- Accélérer le rythme, le ralentir
- Croiser la corde, élargir l'écart entre les jambes



Temps : 60 secondes

- Genoux légèrement fléchis
- Faire de grands pas latéraux



- Accélérer le rythme, le ralentir
- Augmenter ou réduire l'écart entre les jambes
- Inclure des mouvements différents du haut du corps, des bras, de la tête, au choix



Temps : 30 secondes

- Commencer en position droite
 - Sauter le plus haut possible en écartant les bras et les jambes (en étoile)
 - Revenir en position droite
- Commencer en position accroupie et atterrir en position droite
 - Commencer en position accroupie et atterrir en position accroupie



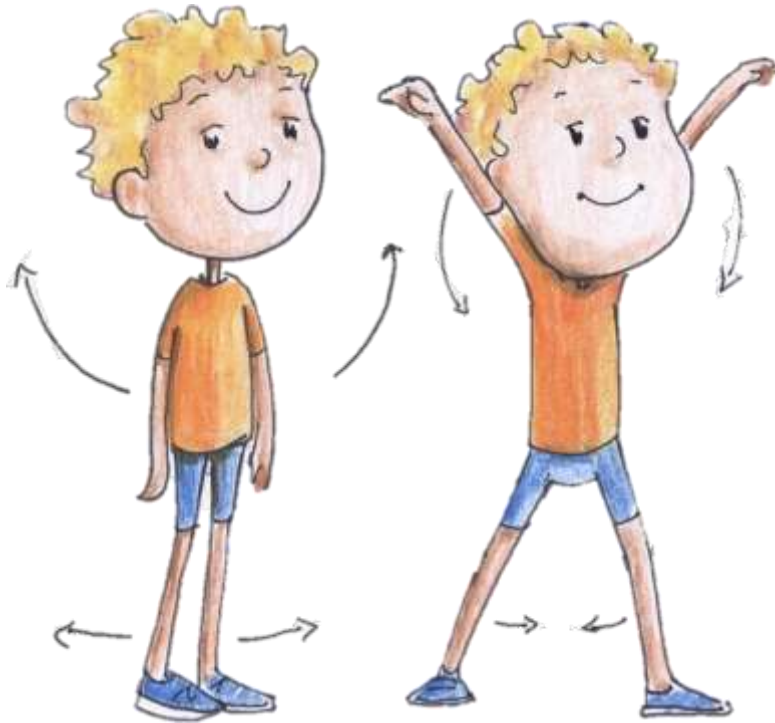


Temps : 30 secondes

- Commencer en position droite
- Toucher dans l'ordre : la tête, les épaules, les genoux et les orteils
- Faire le tout rapidement



- Varier la vitesse d'exécution
- Faire l'ordre inverse ou le tout dans le désordre
- Ajouter d'autres parties du corps



Temps : 30 secondes

- Commencer debout
- Élever les bras au-dessus de la tête et écarter les jambes en même temps



- Inverser l'élévation des bras avec l'écartement des jambes



Temps : 60 secondes

- Genoux fléchis et corps bien droit
- Abaisser et relever le corps

- Étendre les bras vers l'avant, au-dessus de la tête, etc.
- Rester longtemps en bas, au milieu, etc.
- Écarter les jambes





Temps : 60 secondes

- Genoux légèrement fléchis et corps bien droit
- Faire du ski de fond en bondissant de foulée en foulée
- Pied et bras devant opposés
 - S'abaisser le plus bas possible, se relever
 - Écarter les jambes
 - Même côté (pied et bras devant)





Temps : 60 secondes

- Genoux fléchis et corps incliné vers l'avant
- Faire du ski alpin en imaginant des virages à gauche et à droite
- Garder la position accroupie

- Étendre les bras vers l'avant, au-dessus de la tête, etc.
- Écarter les jambes
- Faire de très longs virages ou de petits virages





Temps : 60 secondes

- Genoux fléchis, corps incliné et tourné sur le côté
- Sauter et faire une rotation de 180°
- Regarder toujours vers l'avant



- S'abaisser le plus bas possible et se relever entre les sauts
- Écarter les jambes
- Varier la position des pieds



Temps : 60 secondes

- Fléchir le genou et le coude opposés afin qu'ils se touchent



- S'abaisser le plus bas possible, se relever
- Écarter les jambes
- Se déplacer (côté, avec bonds)



Temps : 30 secondes

- Commencer en position accroupie
- Sauter le plus haut possible en élevant les bras au-dessus de la tête
- Revenir en position accroupie



- Écarter ou coller les jambes
- Sauter simplement à l'aide d'une jambe
- Sauter sans balancer les bras



Temps : 60 secondes

- Genoux légèrement fléchis et corps bien droit
- Toucher le pied droit avec la main gauche devant soi et toucher le pied gauche avec la main droite derrière soi
- Inverser et répéter



- Varier la vitesse d'exécution (lent vers rapide)

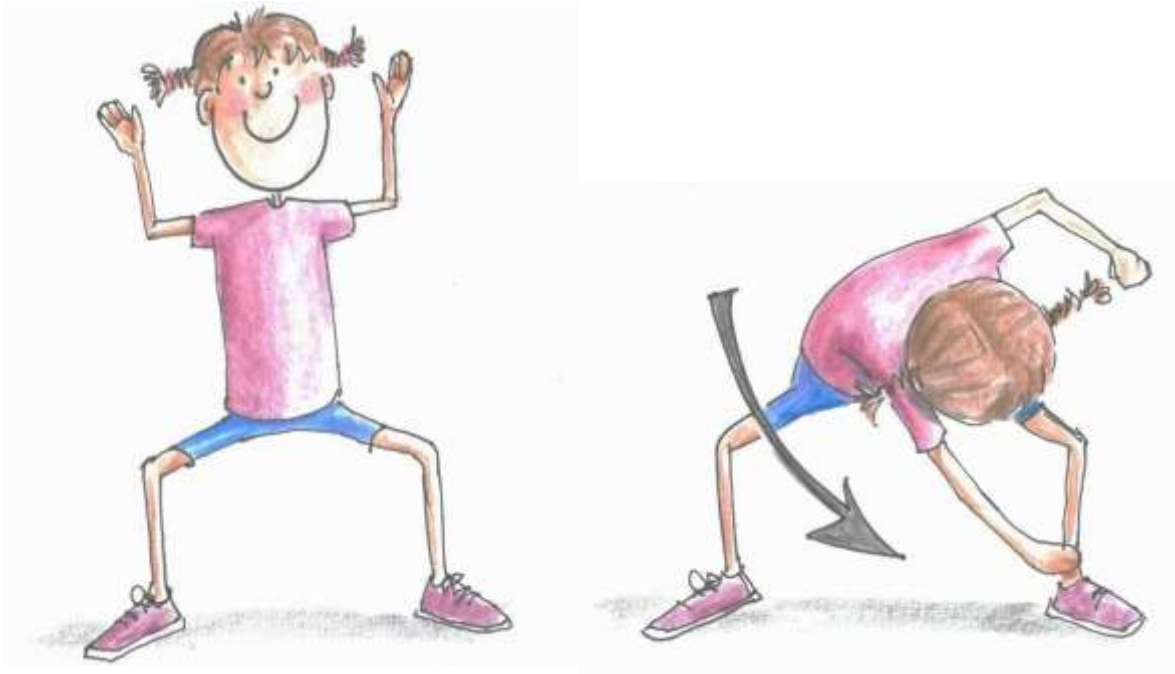


Temps : 60 secondes
(30 secondes par jambe)

- En équilibre sur une jambe, tracer des «8» dans les airs
- Garder le corps bien droit



- Faire des petits, grands «8»
- Faire des «8» le plus haut possible
- Tracer un objet, une lettre, un mot
- Faire l'exercice les yeux fermés



Temps : 60 secondes

- Bras au-dessus de la tête, jambes écartées et genoux fléchis
- Toucher le pied avec la main opposée
- Se relever et alterner



- Faire l'exercice les yeux fermés
- Augmenter la distance entre les pieds



Temps : 60 secondes
(30 secondes par jambe)

- En équilibre sur une jambe
- Incliner le corps vers l'avant
- Avec les bras, imiter le mouvement de nage



- Changer de style de nage
- Faire l'exercice les yeux fermés ou sur la pointe des pieds



Temps : 60 secondes
(30 secondes par jambe)

- Débuter en ayant les jambes écartées et le corps bien droit
- Faire une fente latérale d'un côté puis de l'autre
- Apposer les mains l'une contre l'autre et pousser



- Augmenter le temps de l'exercice pour chacune des jambes



Temps : 60 secondes
(30 secondes par jambe)

- En équilibre sur une jambe
- Incliner le corps vers l'avant
- Essayer de toucher le sol avec la main



Temps : 60 secondes
(30 secondes par jambe)

- En équilibre sur une jambe
- Écarter les bras et lever l'autre jambe
- Faire des cercles avec les bras et la jambe



- Faire des mouvements très lents, garder une position quelques secondes
- Changer la vitesse et la direction de rotation
- Faire l'exercice sur la pointe du pied



Temps : 60 secondes
(30 secondes par jambe)

- En équilibre sur une jambe, fermer les yeux
- Balancer l'autre jambe (avant/arrière, gauche/droite)



- Faire des mouvements très lents, garder une position quelques secondes
- Coller les bras près du corps
- Faire l'exercice sur la pointe des pieds



Temps : 60 secondes

- Genoux légèrement fléchis
- Mettre le poids du corps sur les talons puis sur les orteils
- Garder l'équilibre avec les bras



- Faire des mouvements très lents, garder une position quelques secondes
- Coller les bras près du corps
- Faire l'exercice les yeux fermés



Temps : 30 secondes

- Faire un grand pas vers l'avant et abaisser le corps le plus près du sol
- Élever les bras au-dessus de la tête
- Changer de côté à chaque répétition



- S'abaisser le plus bas possible
- Écarter les jambes
- Changer la position des bras (devant, derrière, le long du corps, etc.)



Temps : 60 secondes
(30 secondes par jambe)

- Faire trois tours sur soi-même
- Fermer les yeux puis garder l'équilibre sur une jambe



- Faire plus ou moins de tours
- Faire l'exercice les yeux ouverts
- Changer la position des bras (devant, derrière, le long du corps, etc.)



Temps : 30 secondes

- Corps bien droit, élever les bras de chaque côté du corps
- Faire des rotations (cercles)



- Rotations vers l'avant, arrière, différentes
- Grands cercles, petits cercles, etc.
- Faire l'exercice les yeux fermés



Temps : 60 secondes

- Corps bien droit, croiser les jambes en alternance
- Pincer chacun des doigts en interchangeant la position des mains

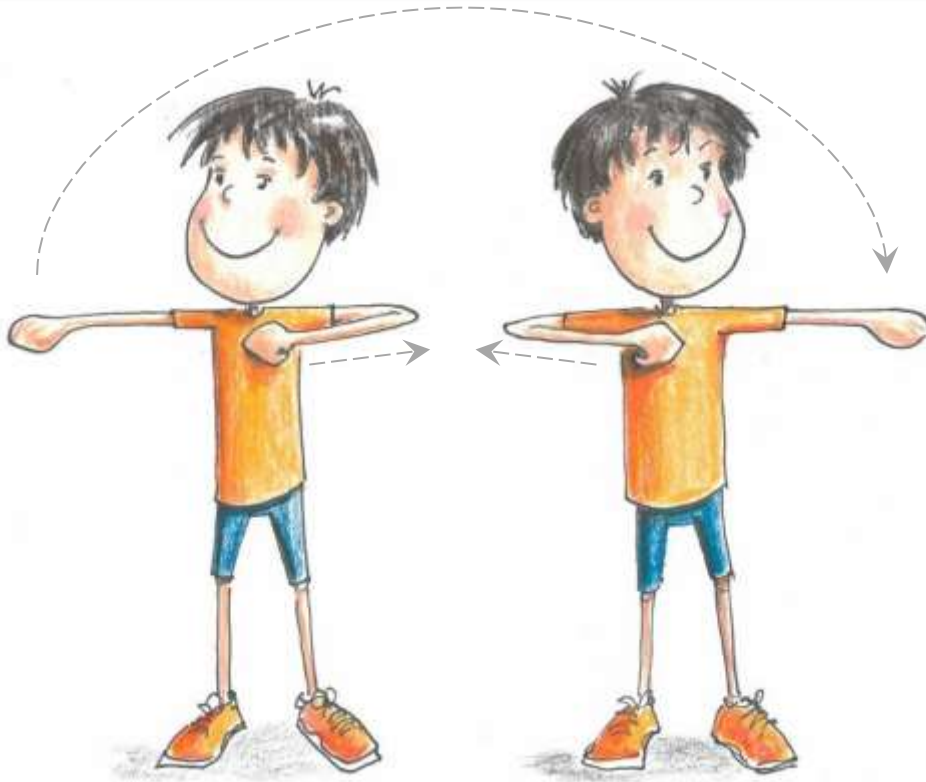


- Varier la vitesse et l'ordre d'exécution
- Faire chacun des exercices séparément puis simultanément
- Faire l'exercice les yeux fermés



Temps : 60 secondes
(15 secondes par position)

- Étirer les bras
- Effectuer des poussées différentes vers l'avant, l'arrière, le côté, le haut et le bas



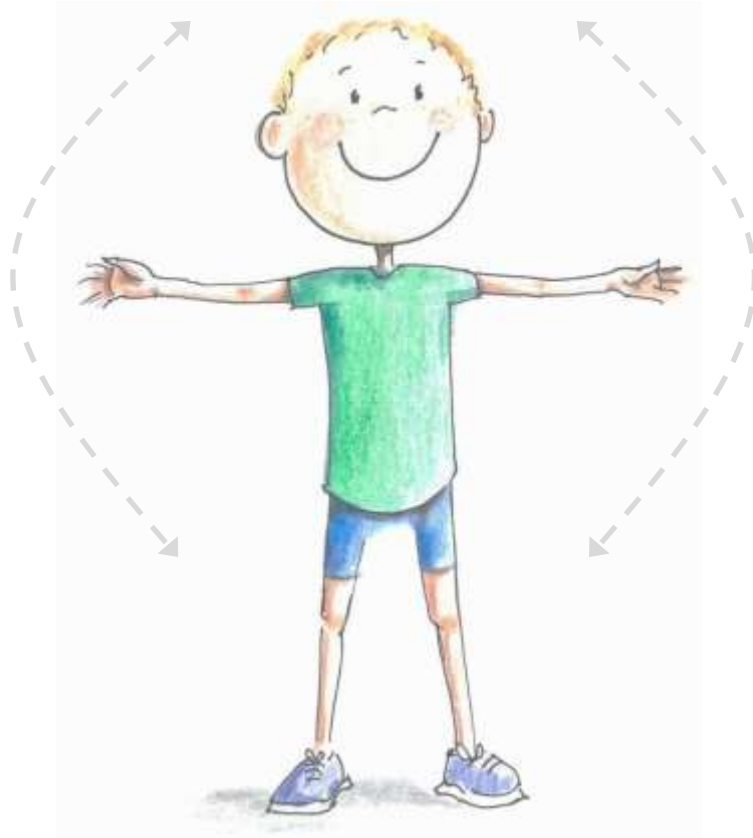
Temps : 60 secondes
(30 secondes par côté)

- Corps bien droit
- Étirer les bras vers le côté droit
- Tendre la corde imaginaire avec le bras gauche et maintenir la position
- Inverser



Temps : 30 secondes

- Genoux légèrement fléchis
- Corps tendu
- Aller porter les mains le plus haut possible vers l'arrière



Temps : 30 secondes

- Genoux légèrement fléchis
- Corps bien droit
- Élever lentement les mains de chaque côté du corps puis les redescendre



Temps : 30 secondes

- Debout, enrrouler tranquillement le corps vers l'avant jusqu'à toucher le sol avec ses mains
- Puis de relever tranquillement et répéter



Temps : 60 secondes

- Debout, bras élevés au-dessus de la tête
- Pencher lentement d'un côté
- Garder la position quelques secondes puis pencher de l'autre côté



Temps : 30 secondes

- Corps bien droit, élever les bras le plus haut possible
- Garder la tension quelques secondes puis s'accroupir (comme un crapaud)



Temps : 60 secondes

- En équilibre sur une jambe, entrelacer l'autre jambe derrière le mollet
- Entrelacer les bras et mettre les mains dos à dos
- Alternner après 30 secondes



Temps : 30 secondes

- En position accroupie, dos bien droit, placer les mains de chaque côté des cuisses
- Puis, étirer les bras le plus loin possible vers l'avant



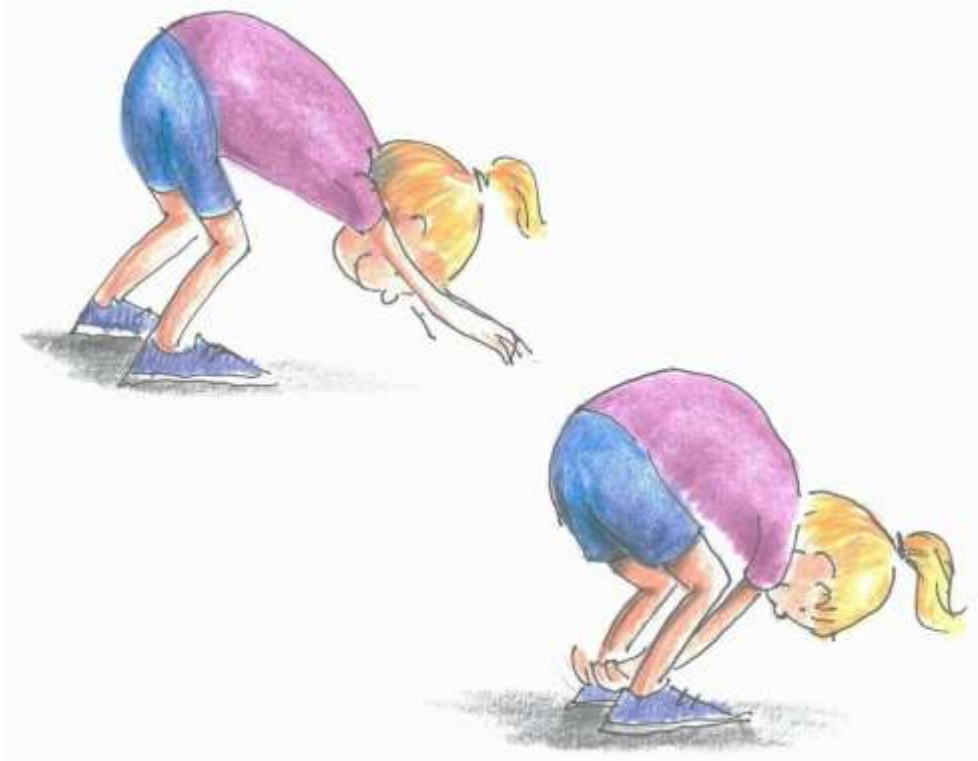
Temps : 60 secondes
(30 secondes par côté)

- Incliner le corps légèrement vers l'avant
- Fléchir une jambe, étendre l'autre vers l'avant et relever les orteils



Temps : 60 secondes
(30 secondes par côté)

- Faire un grand pas et incliner le corps vers l'avant
- Étirer tout d'abord un bras devant et un derrière
- Puis les deux bras (devant et derrière)



Temps : 30 secondes

- Écarter les jambes et fléchir légèrement les genoux
- Étirer tout d'abord les bras vers l'avant et les ramener lentement vers l'arrière
- Inverser

