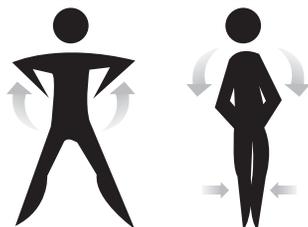


1. SAUT DE POULE



Petit saut étoile. Placez les mains sous les aisselles (ailes de poule). Jambes ensemble, jambes à l'écart et battement des ailes (mouvement continu).

2. SAUT PLIE



SAUT DOUBLE (intensité élevée)

Position debout sur deux pieds. Sautez tout en élevant vos genoux à l'estomac simultanément avec les bras enveloppés autour des genoux.

SAUT SIMPLE (intensité basse)

Sans exécuter un saut, élevez une jambe à la fois à l'estomac et enveloppez les bras autour des genoux.

3. LA CHAISE



FORCE MUSCULAIRE

Dos au mur en position assise (90 degrés). Élevez les bras au-dessus de la tête. Repliez les bras aux côtés.

MODIFICATION (sans le mur)

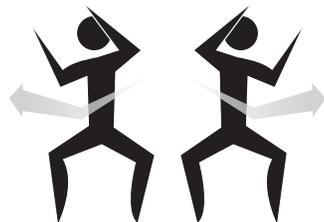
Position assise sans l'aide du mur. Les bras droits devant pour maintenir l'équilibre.

4. LA RAME



Jambes à l'écart et genoux fléchis. Extension des bras vers l'avant et mouvement continu comme l'action de ramer tout en sautant et en ramenant les mains à la taille.

5. TORTILLEMENTS ABDOMINAUX



DEBOUT

Debout sur place, élevez la jambe gauche tout en élevant le bras droit et répétez de l'autre côté. Ajoutez un saut pour augmenter l'intensité.

ASSIS

Assis par terre, jambes en avant. Se penchez vers l'arrière pour travailler les abdominaux et exécutez le même mouvement ci-dessus.

6. LE GRIMPE - MONTAGNE



DEBOUT

Debout sur place, élevez la jambe gauche tout en élevant le bras droit et répétez de l'autre côté. Ajoutez un saut pour augmenter l'intensité.

AU SOL

En position de pompe (push-up) ramenez les genoux à la poitrine en alternant gauche et droite. Faire des répétitions: une jambe fléchie à la poitrine et l'autre en pleine extension.

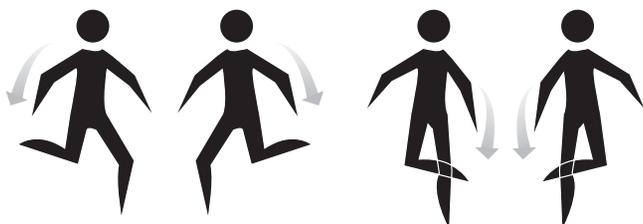
7. TÊTE AUX PIEDS



En utilisant les deux mains, suivez cette séquence: tête, épaules, genoux, orteils. À la fin de la séquence, sautez en élevant les bras.

Défi: Répétez la séquence, sautez deux fois puis trois fois etc.

8. TOUCHE - TALON



Touchez l'intérieur et l'extérieur de vos pieds en alternant les mains.

SÉQUENCE

Extérieur du pied droit – avec la main droite, extérieur du pied gauche - main gauche. Intérieur du pied droit – avec la main gauche, intérieur du pied droit - main droite. Répétez la séquence.

Défi (intérieur - extérieur - extérieur -intérieur)

Pied gauche: Intérieur (touche avec main droite). Extérieur (touche avec main gauche).
Pied droit: Extérieur (touche avec main droite). Intérieur (touche avec main gauche). Sautillez pour répéter.

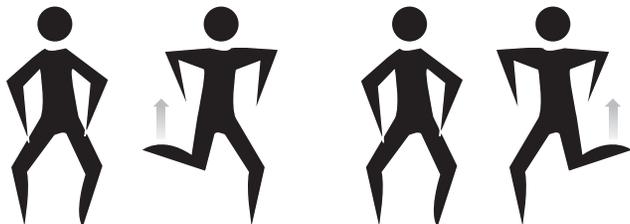
9. COURSE DU BOXEUR



Bras devant, paumes vers le bas à la taille, alternez l'élévation des genoux tout en touchant la paume aux genoux. Mouvement continu de gauche à droite.

Défi: Adaptez la vitesse.

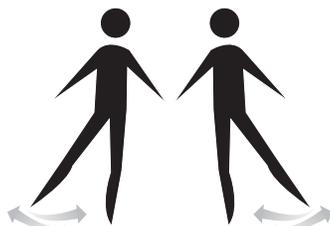
10. COUPS DE FESSES



Debout, jambes à l'écart. Donnez des coups de pied en touchant le talon aux fesses. Alternez talon gauche et talon droit.

Intensité élevée: Ajoutez les bras au mouvement de haut en bas tout en doublant la vitesse des pieds.

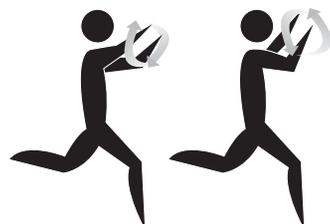
11. BALANCEMENT DES JAMBES



Sautillez sur le pied droit tout en se balançant le pied gauche vers le côté. Ramenez ensuite le pied vers le centre et recommencez de l'autre côté.

Modification: Faire les actions ci-dessus sans sauter.

12. COURSE ROULI - ROULANT



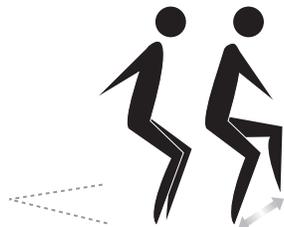
Courez sur place tout en roulant les poings audessus de la tête.

13. SAUT VERS LE HAUT



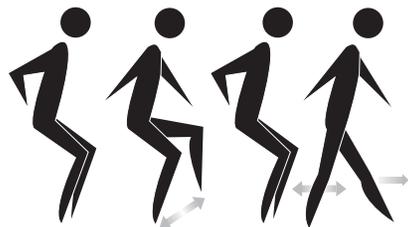
Debout, jambes à l'écart avec les bras et les paumes élevés. Exécutez, sur place, des sauts tout en poussant les paumes vers le plafond.

14. SAUT EN V



Debout, pieds ensemble, sautez vers l'avant avec les jambes à l'écart et sautez vers l'arrière avec les pieds ensemble. Exécutez un mouvement en forme de «V».

15. SAUT ADDITION



Debout, pieds ensemble et sautez à l'écart comme à cheval. Retournez au centre en ramenant les pieds ensemble. Exécutez un saut ciseau (pied droit vers l'avant, pied gauche vers l'arrière). Retournez au centre et recommencez la séquence en alternant les sauts de gauche à droite. Mouvement en forme «+».

16. SAUTS DE CLOCHE

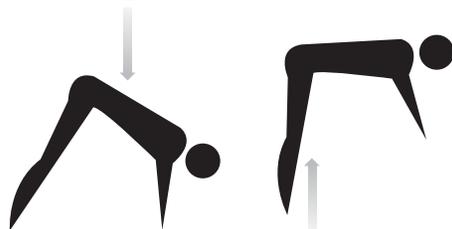


Debout, pieds ensemble, genoux pliés, sautez avec les deux pieds en avant ensuite en arrière tout en se balançant les bras. Répétez.

Modification: Utilisez un objet ou une ligne pour exécuter le saut.

Intensité élevée: Tapez les mains devant et derrière vous.

17. SAUTE - MOUTON



Se penchez vers l'avant avec les mains sur le plancher. Tout en poussant par terre, exécutez un saut sur place. Continuez à bondir sur place dans cette position accroupie.

Faire l'activité ci-dessus avec un partenaire (genre saute-mouton).

Modification: Avec les mains sur les cuisses faire des sauts.

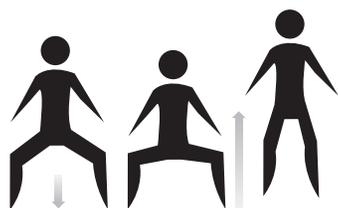
18. BOURASQUE



Course rapide sur place tout en piétinant. Exécutez un mouvement de lutteur: gauche-droit-gauche-droit.

Modification: Courir sur place et exécuter des mouvements circulaires.

19. SAUT DE CHAISE



Pieds à l'écart en position assise. Remontez et exécutez un saut et répétez la séquence.

Attention: Les genoux ne devraient pas dépasser les orteils.

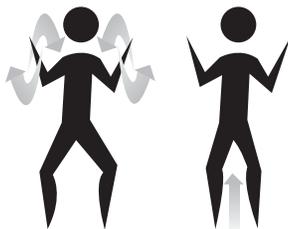
Avis: Tentez de distribuer le poids du corps sur les talons afin de maintenir l'équilibre.

20. SAUT ET VIRE - VOLTE



Levez les bras devant le corps à la hauteur des épaules. Tout en fléchissant les bras, exécutez un mouvement de vire-volte de la gauche à la droite. Lorsque les pieds se dirigent vers la droite, les bras se dirigent vers la gauche et vice-versa.

21. SAUT À LA CORDE



Placez les mains à la taille. Exécutez un mouvement imaginaire de sauter à la corde.

Intensité élevée: Accélérez le mouvement. Sautez sur un pied. Élevez les genoux.

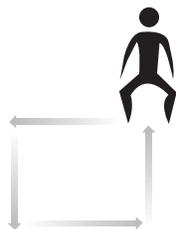
22. CHEVAL À BASCULE



Exercice 1: Saut double sur pied gauche en élevant le genou droit (90 degré). Redescendez avec le pied droit tout en basculant la jambe gauche vers l'arrière et répétez en un mouvement continu. Effectuez toujours sur le même côté.

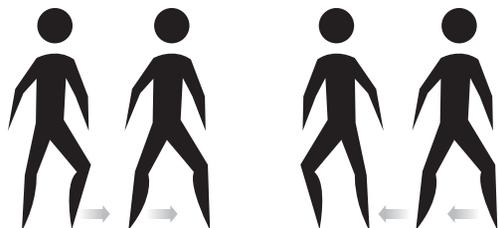
Exercice 2: Effectuez ce même mouvement en exécutant un saut double au centre avant d'alterner les jambes.

23. SAUT CARRÉ



Saut à deux pieds en forme d'une boîte (avant, côté, arrière etcôté). Répétez la séquence.

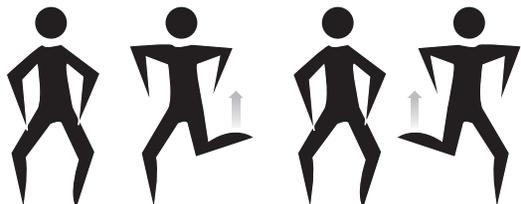
24. SAUT TOUCHÉ



Commencez avec les pieds ensemble. Effectuez un petit pas à la droite avec le pied droit et ramenez le pied gauche. Continuez avec petits pas à la gauche et ramenez le pied droit. Répétez la séquence.

Intensité élevée: Ajoutez des mouvements de bras.

25. LE MONTE-CULOTTE



Debout, jambes à l'écart, genoux pliés avec bras en bas devant les cuisses. Effectuez un mouvement de bras vers le haut jusqu'à la poitrine. Simultanément, pliez la jambe droite vers l'arrière et bottez les fesses avec les talons. Répétez ce mouvement de l'autre côté.

26. BATTEMENTS DES PIEDS



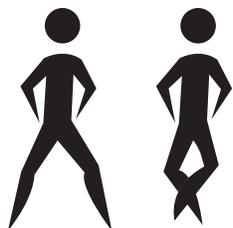
Battements rapides des jambes vers l'avant en un mouvement continu. Ce mouvement est rapide et les genoux sont légèrement fléchis. Pliez les coudes à 90 degrés et bougez les bras en même temps.

27. SKI DE FOND



Petit saut léger. Apportez le pied gauche vers l'avant tandis que le pied droit va vers l'arrière (sauts ciseaux). Simultanément, quand la jambe gauche est à l'avant, c'est le bras droit qui se dirige aussi vers l'avant et vice-versa.

28. SAUT "X"



Debout, jambes à l'écart, sautez en croisant le pied droit devant le pied gauche et revenez en position à l'écart. Sautez en croisant le pied gauche devant le pied droit et revenez en position à l'écart. C'est un mouvement continu.

Intensité élevée: Ajoutez des mouvements de bras.

29. SAUTE AU CIEL – TOUCHE ORTEILS

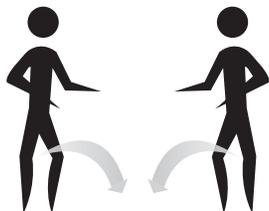


Élevez les bras vers le plafond tout en effectuant un saut. Penchez au niveau de la taille et touchez les orteils.

Modification: Touchez les genoux ou les épaules et sautez vers le plafond.

Intensité élevée: Ajoutez un autre saut au plafond avant de toucher les orteils (2 sauts au plafond, touchez les orteils; 3 sauts au plafond, touchez les orteils).

30. SAUT SKIEUR



Pieds ensemble et genoux fléchis. Sautillez vers la droite et vers la gauche en un mouvement continu. Balancez les bras.

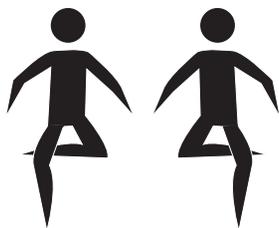
Modification: Effectuez ce même mouvement tout en sautant et balançant les bras de l'avant à l'arrière tenant des bâtons de ski imaginaires.

31. SAUT CARRÉ DIAGONALE



Effectuez un saut à deux pieds en forme de carré en passant d'un coin à l'autre en diagonale. Debout et sautez vers la gauche. Sautez diagonalement vers l'arrière. Sautez à la gauche et sautez diagonalement vers l'avant pour revenir à la position initiale. Les genoux sont légèrement fléchis.

32. PATINEUR À VITESSE



Debout sur le pied gauche avec la jambe droite fléchie vers l'arrière en position de flamant. Sautez vers la droite avec la jambe gauche vers l'arrière en position de flamant. Répétez ce mouvement latéral de façon continue à rythme modéré.

Intensité élevée: Ajoutez un battement des bras de l'avant à l'arrière.

33. LA CHAISE ET COUP DE PIED



S'accroupir en position assise. Soulevez le corps vers le haut en poussant des talons à une position debout. Une fois debout, levez le genou gauche et effectuez un coup de pied vers l'avant. Répétez le «squat» en élevant, cette fois-ci, le genou droit avec un coup de pied vers l'avant.

34. SAUT EN HAUTEUR



Saut élevé sur un pied. Placez le pied droit par terre avec les 2 bras sur les côtés. Élevez le genou gauche tout en élevant aussi le bras gauche. Tentez de sauter le plus haut possible. Prenez une courte pause avant d'effectuer le prochain saut de l'autre côté.

35. MOULIN À CAFE



Petit espace: Pieds ensemble et les bras serrés à la poitrine avec les poings vers le haut. Effectuez un saut à deux pieds tout en virevoltant vers la gauche (1/4 de tour) et vers la droite (1/4 de tour).

Grand espace: Se coucher par terre reposant tout le poids sur un bras en extension. En position initiale les deux jambes sont en extension et les pieds sont placés un sur l'autre. Effectuez un mouvement de marche autour de l'axe du bras.

Effectuez ce même mouvement sur l'avant bras gauche ou droit.

36. R-P-C (ROCHE-PAPIER-CISEAUX)



Roche: Position accroupie en forme de petite balle avec les mains sur les genoux.

Papier: Debout en pleine extension.

Ciseaux: Debout, saut à l'écart en élevant les bras.

Effectuez ces mouvements en sautant. Saute-Roche, Saute-Papier, Saute-Ciseaux.

Modification: En faisant face à un partenaire jouez le jeu R-P-C. Les élèves sautent deux fois avant d'exécuter le mouvement RP-C. Après trois tours changez de partenaire.

37. LA PENDULE

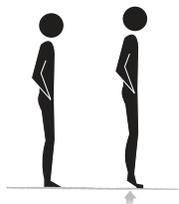


Avec les jambes à l'écart, on doit s'accroupir. Avoir les bras fléchis vers l'avant à la poitrine avec poing vers l'intérieur en position de bloqué. Il faut se pencher vers la droite en redressant les jambes. Retournez au centre en position de squat et exécutez le mouvement vers la gauche. C'est comme le mouvement d'un lutteur qui se protège le visage.

Intensité élevée: Ajoutez un saut après le squat en se dirigeant vers la droite ou la gauche.

Modification: Effectuez un mouvement de boxe vers l'avant tout en alternant les bras.

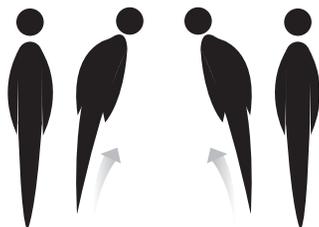
38. LEVER LES TALONS



Debout, jambes à l'écart, montez sur les orteils pour 2 secondes et redescendez à plat sur les talons. Répétez.

Modification: Petit saut orteil. Sautillez sur un pied, tout en gardant le talon au sol. Les sauts doivent être rapides tout en gardant les genoux fléchis.

39. SAUT «POGO»



Debout jambes ensemble avec les bras sur les côtés. Bondir à double vitesse sur la pointe des pieds. Les talons ne doivent pas toucher le sol pendant le saut et les genoux doivent être légèrement fléchis en tout temps. Pour travailler les muscles abdominaux, penchez l'épaule rapidement vers la gauche et ensuite vers la droite.

Phrase clé: «pogo à la droite», «pogo à la gauche».

40. LE NAGEUR



(La brasse et le «crawl» avant)

Espace limité: Courir sur place en exécutant le mouvement d'un nageur (ex. la brasse, le «crawl» avant). Accélérer le mouvement pour changer l'intensité (la course sur place ou le jogging).

Grand espace: À plat ventre, faire l'extension des bras et des jambes. Simultanément, élevez le bras gauche et la jambe droite et gardez cette position pour 2 secondes. Petit repos. Faites ce mouvement de l'autre côté. Intensité élevée: Exécutez ce même mouvement à double vitesse.

41. DEMI - TOUR



Debout, pieds à l'écart et genoux fléchis. Exécutez un balancement des bras vers l'arrière tout en sautant un demitour (180 degré). La poussée des bras est essentielle à l'exécution de ce mouvement. Assurez-vous de ne pas faire cet exercice trop rapidement.

Modification: Exécutez 4 petits sauts (90 degrés) pour faire un tour complet. Répétez de l'autre côté.

42. LE «COUDE-GENOU»



Intensité basse: Marchez sur place. Élevez le genou gauche et le toucher au coude droit. Faites ce mouvement de l'autre côté. Répétez. Cet exercice exige une bonne coordination donc il est important d'y aller lentement. Si cet exercice s'avère trop difficile élevez le coude droit au genou droit et le coude gauche au genou gauche.

Intensité élevée: Ajoutez un petit saut en exécutant le mouvement.

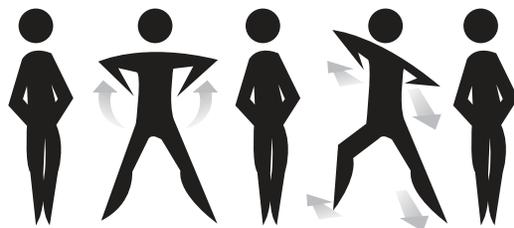
43. LE «POUSSE TALON»



Intensité basse: Debout sur le pied gauche. Faites un pas vers l'avant tout en enfonçant le talon droit sur le plancher. Reculez et recommencez le mouvement de l'autre côté.

Intensité élevée: Ajoutez un petit saut au mouvement et/ou balancez les bras. Vous pouvez aussi exécuter ce mouvement à double vitesse.

44. SAUT ÉTOILE ET SAUT CISEAUX (AVEC AILES)

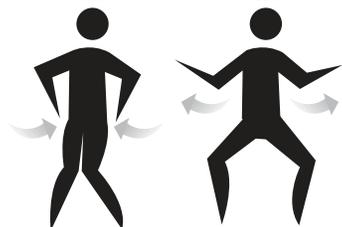


Petit espace: Jambes ensemble et bras pliés sous les aisselles comme les ailes d'une poule.

Saut étoile (avec ailes): Exécutez un saut. Lorsque les jambes sautent à l'écart, les ailes s'élèvent aussi. Lorsque les pieds reviennent ensemble, les ailes redescendent aussi.

Saut ciseaux (avec ailes): Amenez la jambe gauche et le bras gauche vers l'avant et le bras droit et la jambe droite vers l'arrière. Exécutez cette séquence (toujours avec ailes de poule). Saut étoile, saut ciseaux, saut étoile, saut ciseaux...

45. LE «CANARD BLESSÉ»



Debout avec les genoux, les orteils et les poings (aux hanches) vers l'intérieur. Exécutez un saut rapide dans les airs et faire une rotation des genoux, des orteils et des poings vers l'extérieur. Répétez ce mouvement vers l'intérieur et vers l'extérieur.

46. LE SAUT - SUÇON



Debout, jambes à l'écart et sautez sur place tout en suivant cette séquence avec les bras. Pendant le saut, donnez des coups de poings en utilisant les 2 bras simultanément vers le haut, suivi du côté et du bas.

Séquence: Coups de poings vers le haut, le côté, le bas, le côté, le haut, le côté, le bas et ainsi de suite.

47. LE SAUT EN FENTE



Debout, jambes à l'écart et genoux fléchis. Sautez et atterrissez avec le pied gauche vers l'avant et le pied droit vers l'arrière. Sautez encore et atterrissez avec le pied droit vers l'avant et le pied gauche vers l'arrière. Répétez ce mouvement sur place. Les bras sont pliés et sont en mouvement vers l'avant et l'arrière pendant cet exercice.

Modification: Revenez au centre après chaque mouvement ciseau.

48. SAUT 5 POINTS



Imaginez que vous sautez sur la face 5 d'un dé. Commencez au milieu avec les pieds ensemble. Sautez vers l'avant avec les jambes à l'écart comme si vous touchiez les 2 points au haut du dé. Retournez au centre avec pieds ensemble et sautez vers l'arrière avec jambes à l'écart comme si vous touchiez les 2 points au bas du dé. Retournez au centre et la séquence se continue.

Modification: Quand vous sautez vers le haut faites un demi-tour sur place, retournez au centre et sautez, jambes à l'écart vers le bas. Faites un demi-tour sur place et sautez au centre avec les pieds ensemble. Recommencez la séquence.

49. LES COUPS DE POINGS – 4 COINS



Donnez un coup de poings vers le plafond, une fois à la droite et une fois à la gauche. Effectuez ce même mouvement vers le bas, à la droite et à la gauche. Répétez cette séquence tout en sautillant sur place. Phrase clé: En haut, en haut, en bas, en bas.

Modification: Donnez des coups de poings après 2 sauts.

50. CHOIX LIBRE

Choisissez un exercice de la liste.