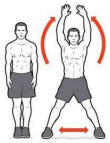
Echauffement avant de jouer:

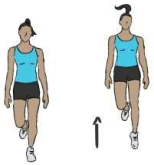
-mouvements articulaires (nuque, épaules, coudes, poignets, bassin, genoux, chevilles)
puis
-alterner 20 sec d'exercice / 10 sec de pause:
Ex:
20sec Course sur place

20sec Jumping jack



20sec Talons fesses

20sec Tipping (course sur place rapide)



20 sec Cloche pieds

20 sec corde à sauter…

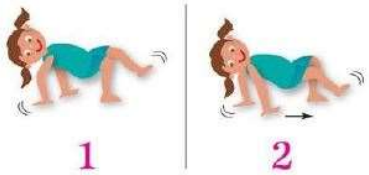
Les sauts de grenouille

Le course de l'ours

La balade du gorille

La balade du gorille

La marche du crabe



Jeu de l'oie

ENFANTS /EPS

20sec 19	18 20	20sec 17	20 sec marche step +lever genou 16	15sec déplacement 15	5 fois ramper sous obstacle 14	15sec déplacement araignée 13	20sec 12
20 15sec marche canard	37 10 mouvements « balade du gorille »	36 Enfin je peux me reposer !	5 fois ramper sous obstacle (chaise) 35	34 20 sec en chgt côté	5 fois 33 Squat / flexion	32 20sec talons fesses	11 10 FROG JUMPS
21 Saut pieds joints 10 fois	20 sec tipping ou corde à sauter 38	GAGNÉ	15sec 46	45 15sec déplacement Marche de l'ours	44 20sec	31 Retourne au 20.	5 pompes 10
20sec 22	20sec « le chat » 39 inspire souffle	40 Recommence au début.	5 fois ramper sous pers à 4 pattes et sauter par dessus 41	5 42	20sec 43	30 20sec	9 Relance le dé.
23 PLANK JACKS 20sec	24 10 sauts de lapin	5 fois 25 Squat / flexion	26 Va au 41.	20 sec en chgt côté 27	20 sec marche step +lever genou 28	29 Enfin je peux me reposer !	20sec 8
DEPART	1 20sec	2 20	20sec 3	10 fois 4	5 20sec talons fesses	6 Va au 12.	7 20sec

déplacement crabe