

## Les Maternelles

Vous pouvez suivre cette vidéo, en faisant la première moitié lors d'une séance puis la seconde moitié lors d'une prochaine séance.

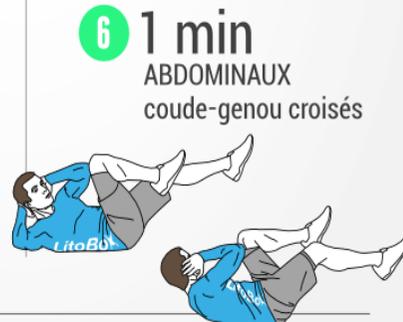
[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=234&v=AZmDKAHICLU&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=234&v=AZmDKAHICLU&feature=emb_logo)

### Pour les CP CE1 ET CE2

**L'alphabet sportif** : pour les plus petits, pioche une lettre au hasard et fais l'exercice correspondant  
ou pour les plus grands, choisis un mot et fais les exercices correspondant à chaque lettre de ce mot

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
Debout, jambes un peu écartées, fais semblant de t'asseoir 10 fois de suite (= squats)	Fais semblant de boxer pendant 10 sec 	Rampe comme un crocodile 	Danse en remuant vigoureusement tout ton corps 	Fais 4 sauts en faisant des $\frac{1}{2}$ tours	Tiens-toi debout sur une jambe et reste immobile pendant 8 sec (flamant rose) 	Fais 5 sauts de grenouille 	Cours sur place en remontant les genoux 5 fois chacun	Reste droit comme un i en levant les bras en l'air, mains jointes	Fais 10 sauts pieds joints en te déplaçant comme un crabe, sur le côté 	Saute comme un kangourou pendant 10 sec 	Cours comme un lapin pendant 8 sec 	Mets-toi accroupi (e) et relève-toi en sautant 5 fois
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
Fais semblant de nager le crawl en moulinant tes bras pendant 10 sec 	Saute en faisant un tour complet. Tu peux le faire 3 fois.	Fais 5 sauts à cloche-pied	Fais 10 sauts pieds joints en reculant	Roule 	Fais Superman pendant 5 sec : bras tendu devant et équilibre sur le pied opposé 	Fais 5 tours sur toi-même	Cours en reculant en comptant jusqu'à 10	Allongé(e) par terre, sur le dos, pédale avec tes pieds en comptant jusqu'à 15 	Cours en tapant tes talons sur tes fesses 5 fois chaque talon	Fais 3 sauts pieds joints, 3 sauts à cloche-pied et encore 3 sauts pieds joints	Fais 10 pas chassés	Cours comme un zèbre pendant 10 sec 

## Pour les CM1 et CM2



Faire, avec une bonne technique, 3 tours.

Pensez à toujours bien coller le bas de votre dos au sol pour les exercices 4, 5 et 6.

Débutant 20s - Intermédiaire 40s - Avancé 1m

**Remplacer le temps de 1 min par 20 secondes.  
Effectuer ce circuit 3 fois et 30 secondes de pause  
entre chaque exercices.**