

Pour les maternelles et les CP

Voici une vidéo qui vous montre quelques exemples d'exercices à faire avec votre enfant.
Vous pouvez remplacer les poids, par des coussins ou des petites bouteilles d'eau pour l'enfant.

Le but ici va être de travailler sur de l'équilibre, des petits sauts ainsi que des mouvement gymniques sur les bras et les jambes, afin de développer l'intégralité du corps.

<https://www.youtube.com/watch?v=WgtqeortOIs>

Pour les CE1 et CE2

1 1 min
PLANCHE

2 1 min
PLANCHE
côté gauche

3 1 min
PLANCHE
côté droit

4 1 min
V-UPS

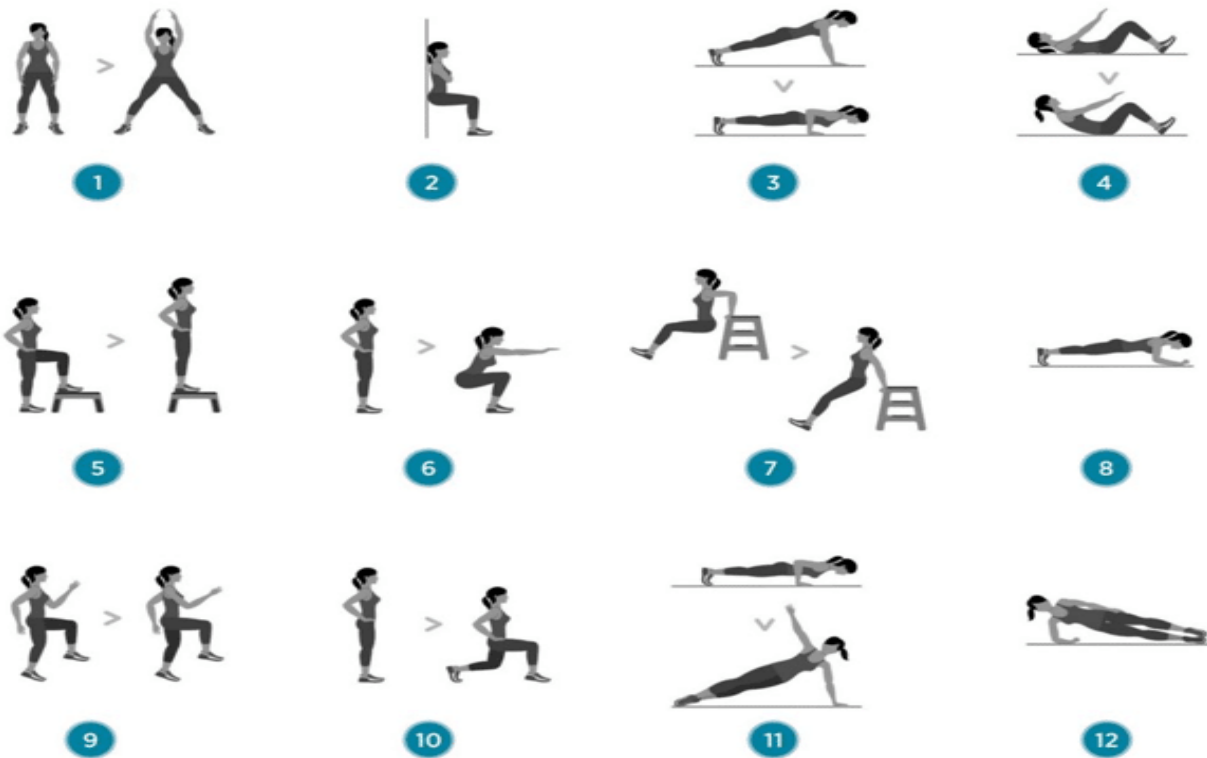
5 1 min
ABDOMINAUX
sit-ups

6 1 min
ABDOMINAUX
coude-genou croisés

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

Sous forme de circuit, effectuer ses exercices à la suite en remplaçant le temps de 1 min par 20 secondes. Effectuer le circuit 2 fois. 20 secondes de pause entre chaque exercice.

Pour les CM1 et CM2



Effectuer le circuit 2 fois, 10 répétitions par exercice.
Pour l'exercice 2-8 et 12 vous devez tenir 30 secondes.
20 secondes de récupérations entre chaque exercice.