

Réaliser un petit parcours

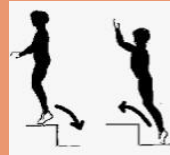
Ou

Faire les exercices  
Indépendamment pour  
les cycle 3.

( CM1, CM2, 6<sup>ème</sup> )



20 mouvements



20 bonds



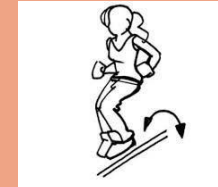
3 de 10 secondes



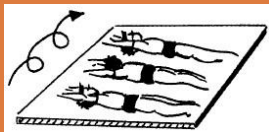
3 X 30 secondes



2 allers-retours



4 allers-retours



4 allers-retours



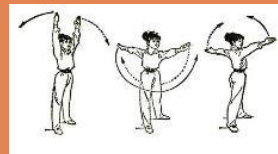
Durant 2 minutes



3 allers-retours



4 tenues 10 secondes



Durant 2 minutes



Durant 3 minutes

Avec un dé.

# Le jeu pour garder la forme !

\*\*  
niveau

**Départ**

1. MONTE TA CUISSE CONTRE TON VENTRE 2 FOIS DE CHAQUE CÔTÉ

2. ASSIS, JAMBES TENDUES, ESSAIE DE TOUCHER TES PIEDS 5 FOIS

3. PRENDS CETTE POSITION, PUIS FAIS UN TOUR SUR TOI-MÊME SANS TOMBER

4. DANS CETTE POSITION DE DÉPART, VIENS TOUCHER TON MOLLET. FAIS DE MÊME DE L'AUTRE CÔTÉ

5. RECULE DE DEUX CASES

6. TIENS CETTE POSITION SANS BOUGER PENDANT 10 SECONDES

7. TIENS 5 SECONDES CETTE POSITION. DOS BIEN DROIT

8. RETOURNE À LA CASE DÉPART

9. DANS CETTE POSITION DE DÉPART, VIENS TOUCHER TON MOLLET. FAIS DE MÊME DE L'AUTRE CÔTÉ

10. MONT TUA CUISSE CONTRE TON VENTRE 2 FOIS DE CHAQUE CÔTÉ

11. TIENS 10 SECONDES CETTE POSITION

12. FAIS 1 FOIS LE TOUR DE LA MAISON OU 5 FOIS LE TOUR DE LA TABLE EN COURANT

13. FAIS 10 BATTEMENTS DE JAMBES

14. REJOUÉ

15. TIENS 10 SECONDES CETTE POSITION. DOS BIEN DROIT

16. TIENS 10 SECONDES CETTE POSITION

17. PRENDS CETTE POSITION, PUIS FAIS UN TOUR SUR TOI-MÊME SANS TOMBER

18. FAIS 15 BATTEMENTS DE JAMBES

19. FAIS 1 FOIS LE TOUR DE LA MAISON OU 5 FOIS LE TOUR DE LA TABLE EN COURANT

20. TIENS CETTE POSITION SANS BOUGER PENDANT 15 SECONDES

21. REJOUÉ

22. ASSIS, JAMBES TENDUES, ESSAIE DE TOUCHER TES PIEDS 10 FOIS

23. RECULE D'UNE CASE

24. RESTE ASSIS DANS CETTE POSITION 1 MINUTE SANS BOUGER

**Arrivée**

Par Séverine Raudebourg  
 Inspiration : Supertrainers <http://www.supertrainers.fr/>  
 Illustrations : Katemangostar / Freepik

C3

Pour le cycle 3

# JEU DE L'OIE CARDIO

