



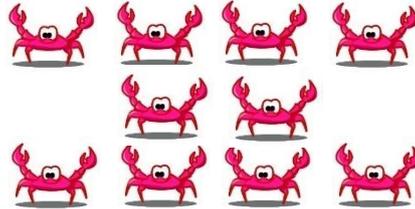
### Petit échauffement des animaux



Vous devez compter et faire l'exercice autant de fois qu'il y a d'animaux

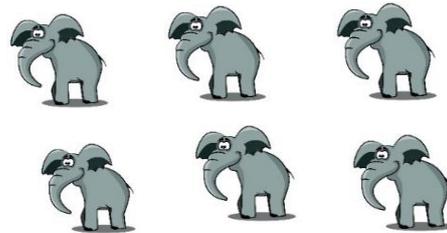
**1.**

Crabe (10)



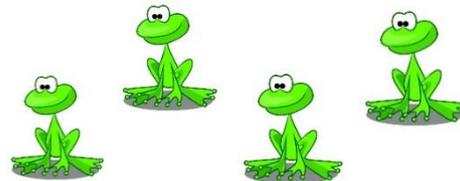
**2.**

Éléphant (6)



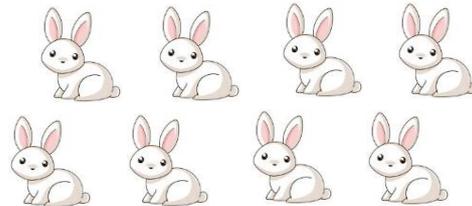
**3.**

Grenouille (4)



**4.**

Lapin (8)



### Jeu avec un foulard



Vous avez besoin d'un foulard ou d'un torchon

**1.**

Faire un grand cercle avec les bras en tenant le foulard dans la main, 5 cercles de chaque main



**2.**

Changer le foulard de main en le passant sous la jambe



**3.**

Lancer le foulard en l'air, et faire un tour sur soi-même



## Positions à reproduire et à tenir 3 secondes :

Enchaîner les deux positions



Culbuto



Chandelle



La montagne



Le "I"



### Et pour finir voici un petit parcours à créer avec ton foulard :



- \* avec le foulard tenir le foulard à chaque extrémité, passer un pied après l'autre par-dessus le foulard et le remonter avec les bras par derrière (dans le dos)
- \* avec le foulard mettre le foulard entre les genoux, et faire la grenouille (sans faire tomber le foulard)
- \* avec le foulard s'accroupir avec le foulard entre les genoux et rouler en arrière pour faire le culbuto (sans faire tomber le foulard)
- \* avec le foulard se relever, lancer le foulard en l'air au dessus de la tête et le rattraper avec les mains dans le dos

Faire le mini parcours 3 fois

Bravo, pour ta persévérance !!! Champiiiiiiiiiiiiion