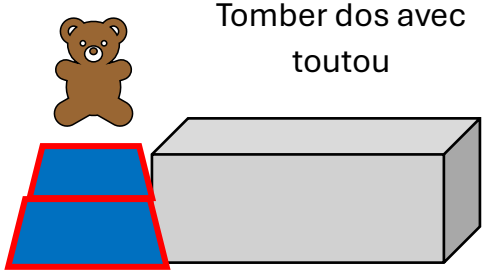
Semaine 1-2

Sol

Marche en chat





Tomber dos avec toutou

Mme grosses fesses



Flamant rose



3 lapins mains sur bloc



Chandelle #1



Roulade

Marche en ours



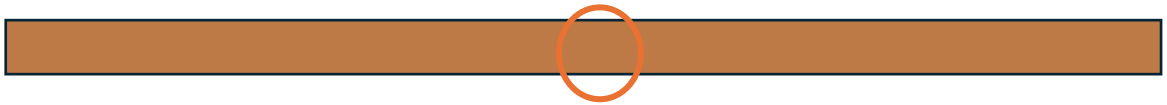
Jeu : Sortir les images d'animaux et apprenez aux enfants à se déplacer comme l'animal

Poutre

Marche côté foulards dans les mains

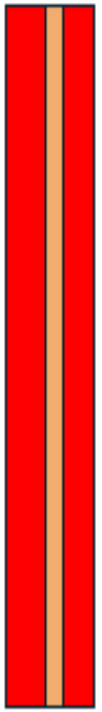


Chien à 3 pattes dans cerceaux



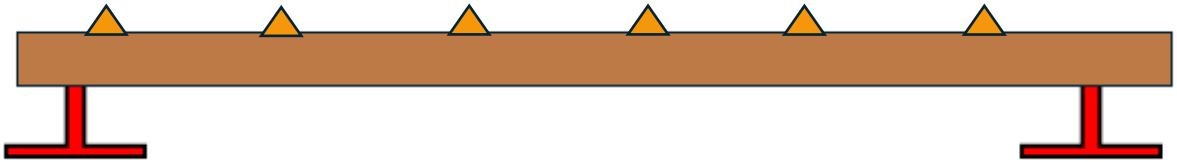
Marche avant + saut droit réception





Petits sauts kangourou

Marche par-dessus mini cônes

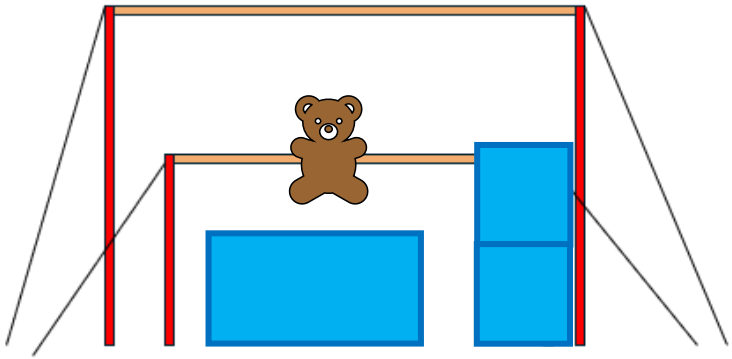


Marche en chat

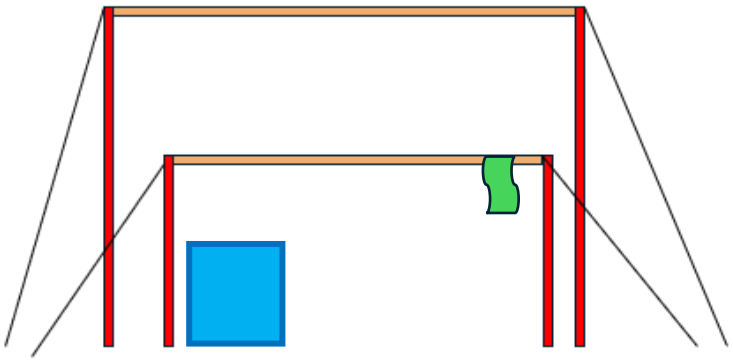


Barre

Concours : tenir le plus longtemps en suspension + tomber assis grosse fosse



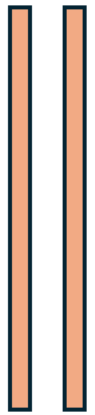
Assis sur bloc spot : toucher toutou avec ses pieds



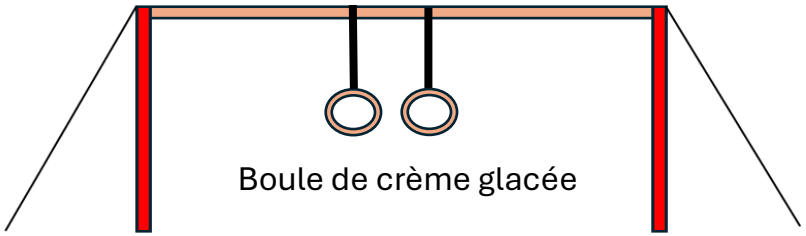
Déplacement côté jusqu'à foulard (DÉFI : éponge chevilles)



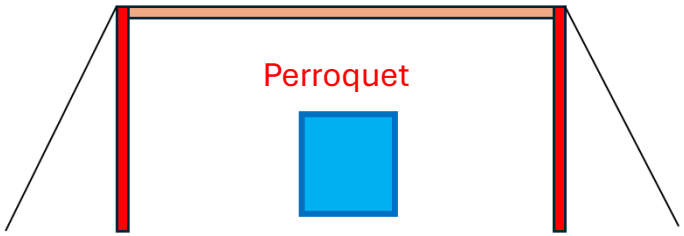
Ours (pied main écart) sur la barre + tomber assis



Marche en ours



Boule de crème glacée



Trampo

- Apprendre la position moto
- Saute, saute, saute, moto!
- Sauts droits
- Position groupée + saut groupé

FT

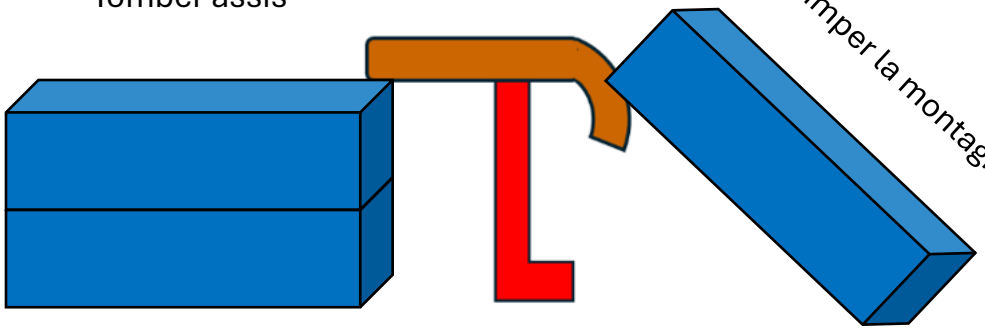


3 enfants en même temps (statique) :

- Moto
- Rebonds bras en haut
- Rebonds groupés
- Rebonds étoile

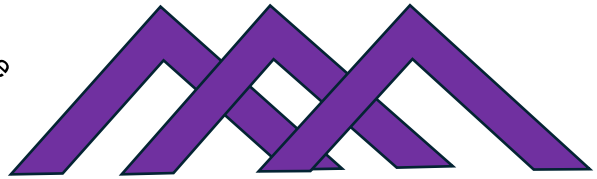
Saut

Tomber assis

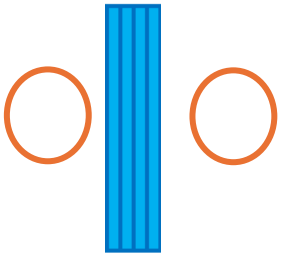


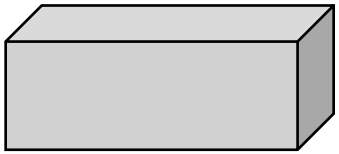
Grimper la montagne

Marcher en petit bonhomme sous poutres mousse (poule)

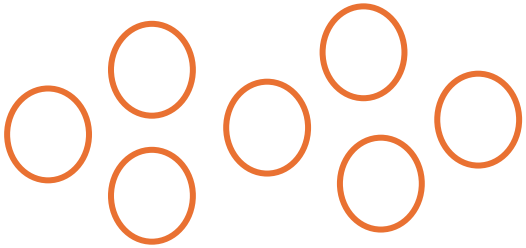


Sauter d'un cerceau à l'autre mains sur pliable (roue)

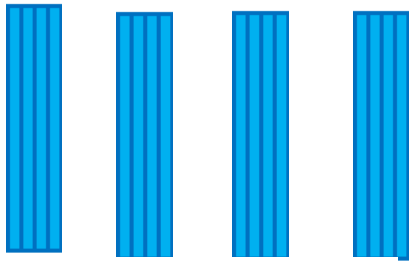




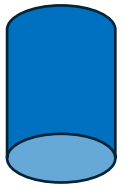
Debout à sauter en chat + marche chat



Marelle



Plio (dessus, en bas, dessus…)



Ramper jusqu'à planche

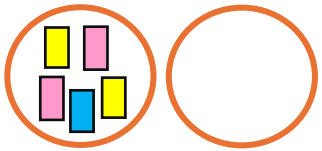
Semaine 3-4

Sol

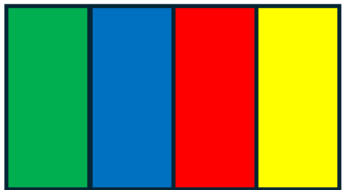
Roulade



Assis, prendre 1 éponge avec ses pieds et mettre dans 2e cerceau



Marche chenille

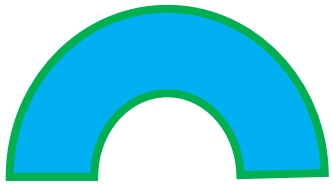




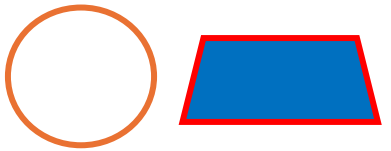
Demi-pont (« glute bridge ») ou pont



Tenir réception 3sec



Mains au sol, grimper avec les pieds comme une roue



Saut droit + moto (DÉFI : ½ tour)

Jeu : Course d'obstacles

Poutre

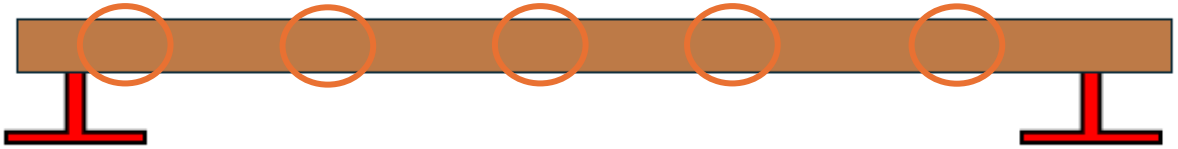
Pas de géant par-dessus foulards



Tenir crabe



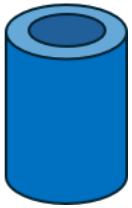
Flamant rose dans mini cerceaux

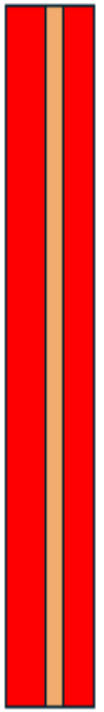




Marche avec toutou + lancer dans cylindre





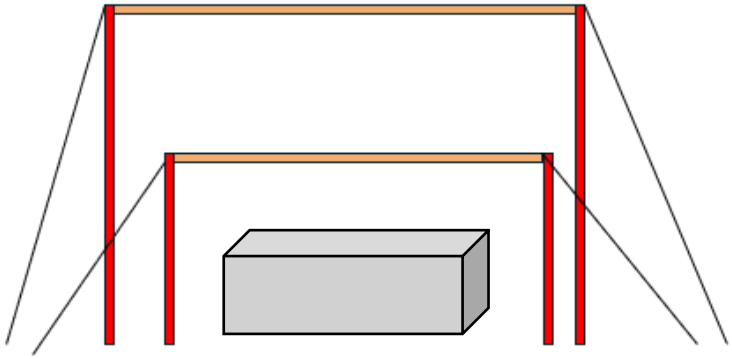


Marche arrière

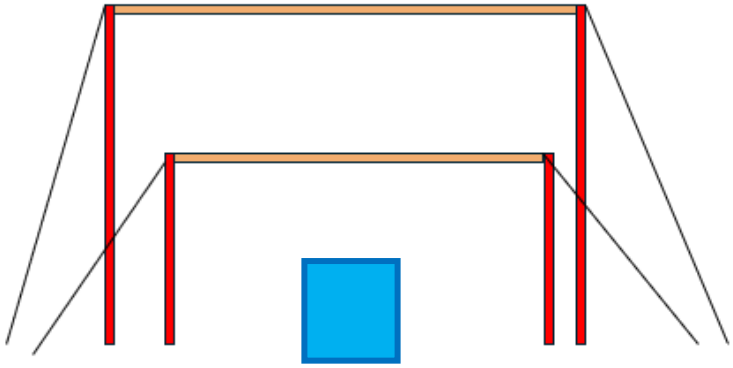
Koala + tomber sur le dos



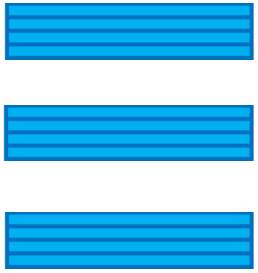
Barre



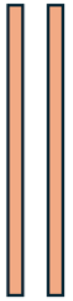
Koala



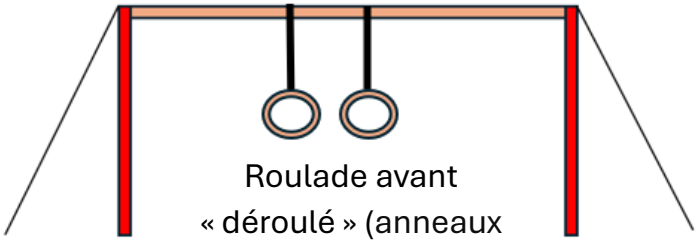
Tenir en Mme
coucou (traction)



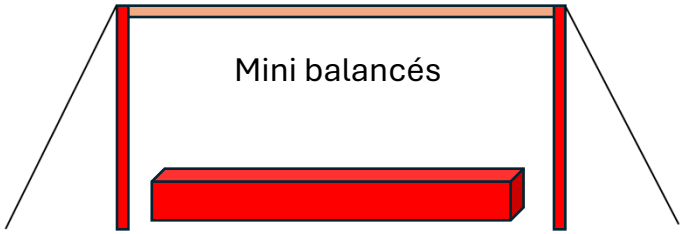
Plio



Crabe



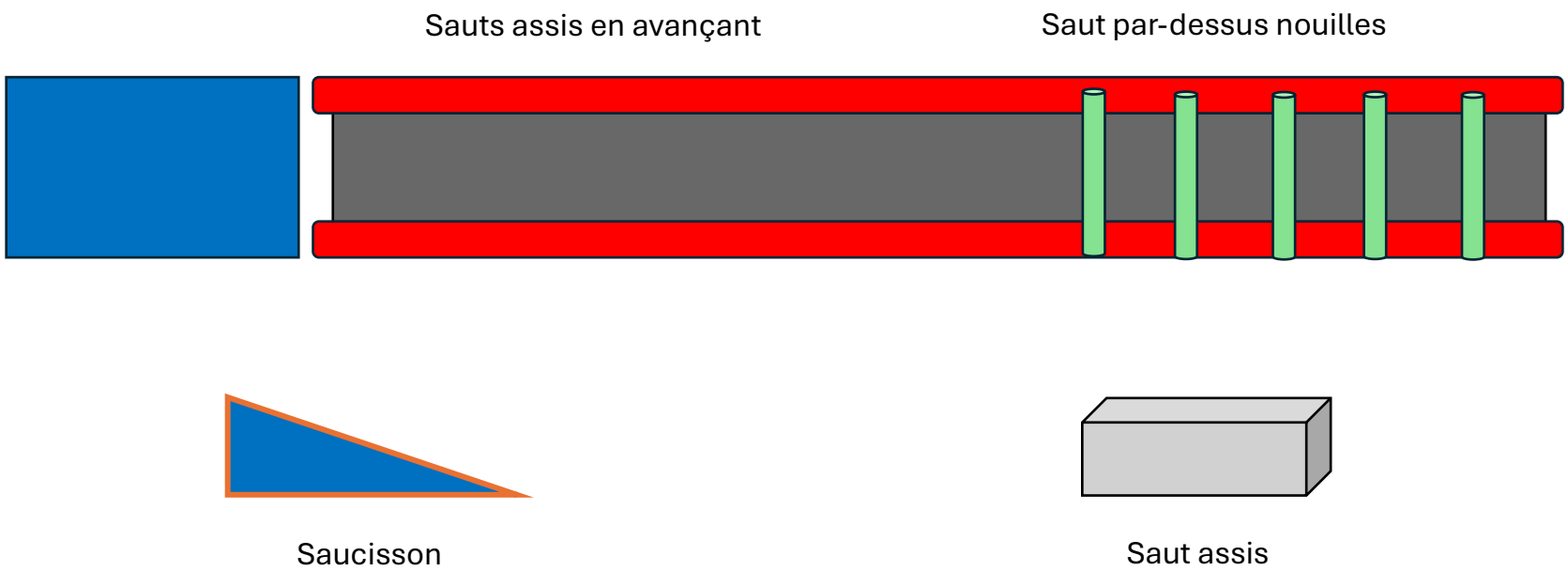
Roulade avant
« déroulé » (anneaux
proches du sol !!!!)



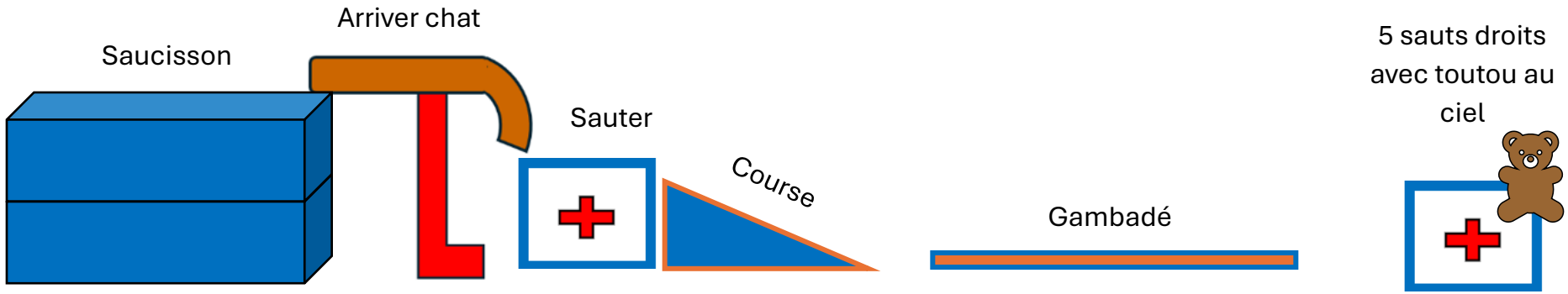
Trampo

- Sauts droits sur le X
- Sauts boule de crème glacée
- Assis debout
- Apprendre position écart
- Saut écart
- Saut ½ tour

FT



Saut





Sauts en longueur (kangourou)



Debout à tomber planche

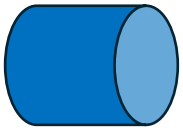


Assemblé saut droit (image pieds)

Semaine 5-6

Sol

Pont dos au rouleau



Ramper



Position pointe de pizza

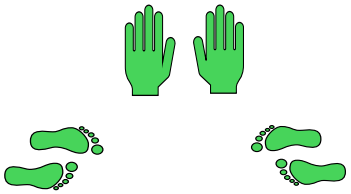


Cheval (chassé 1 jambe)
d'une nouille à l'autre





Sauter + roulade



Images pieds & mains
roue (essais)

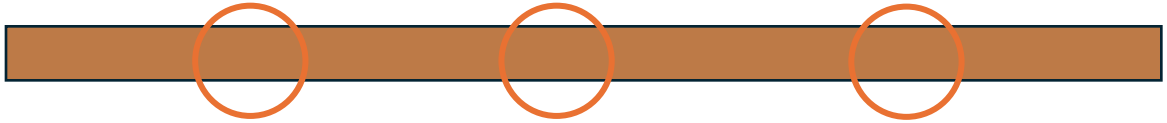


Pas de géants par-dessus
cônes

Jeu : Faire une pizza

Poutre

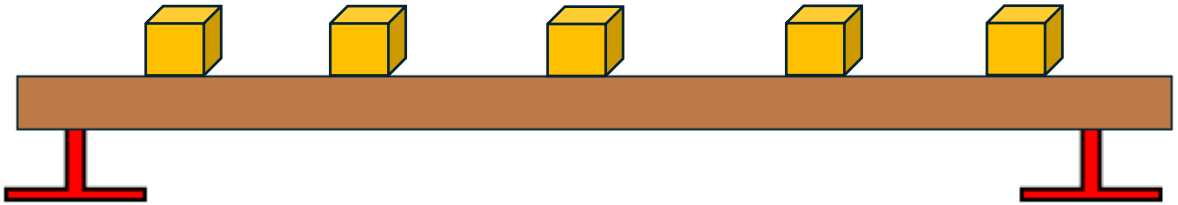
Marche en petit bonhomme + lapin dans cerceau



Roulade sur autoroute (aide)



Ramasser le bloc mousse et le mettre derrière

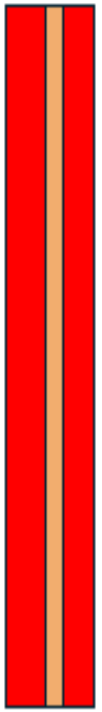


Marche ½ poutre + roulade en sortie



Marche en chat arrière

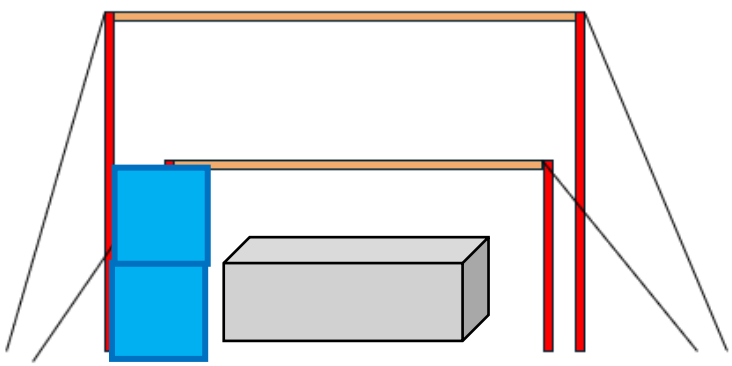


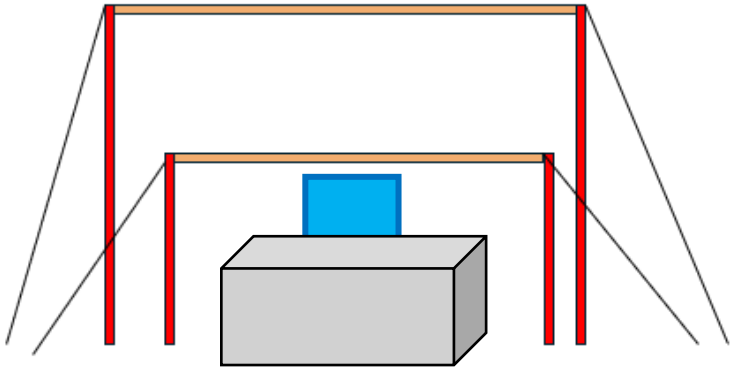


4 appuis + drapeau ou chien à 3 pattes

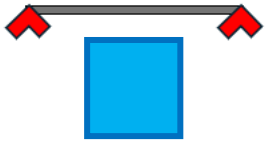
Barre

Suspension mains en lune 5 sec

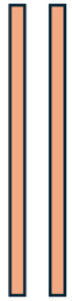




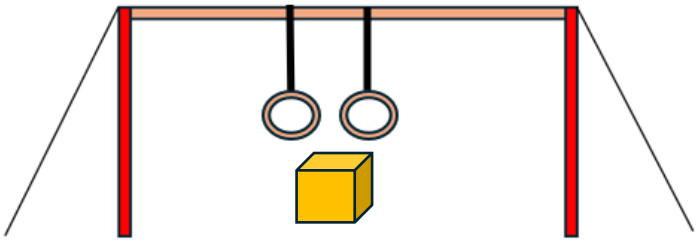
Déroulé



Mme grosses fesses mains sur barre sol



Balancés jambes pliées



Courir + balancer + foncer dans pile blocs mousse



Boule de crème glacée toutou sur genoux

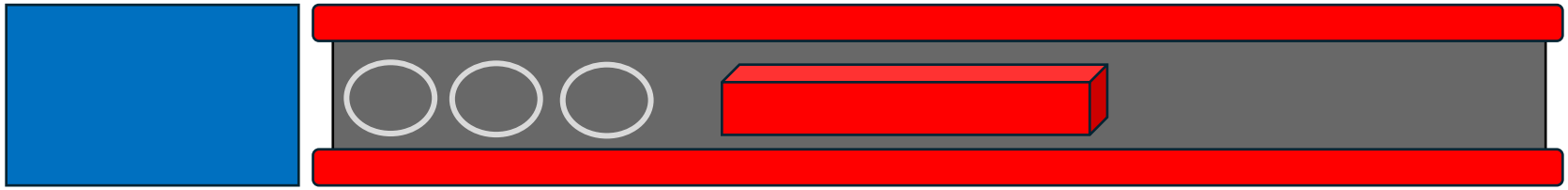
Trampo

- Sauts droits sur le X
- Assis debout
- Saut ½ tour
- Rebonds 4 pattes
- Saut dans chaque carré du trampo
- Sortie trampo arriver 4 pattes

FT

Sauts dans ronds de craie + réception 4 pattes

Sauts droits + saut ½ tour dans fosse





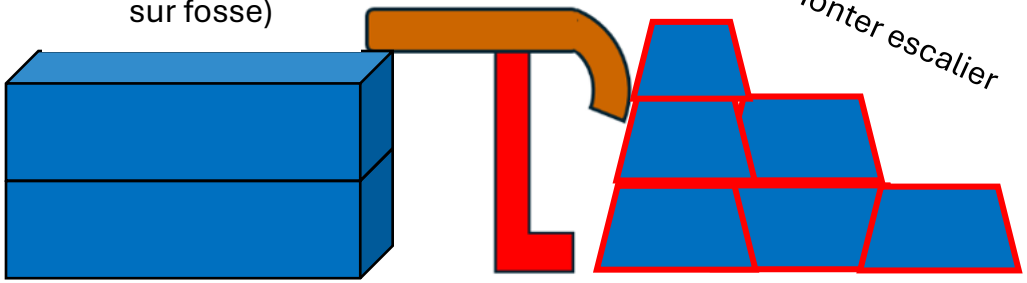
Sauts groupés



Saut ½ tour

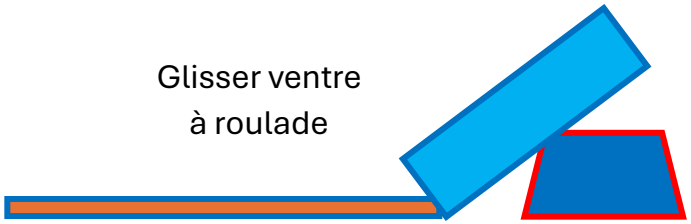
Saut

3 lapins (mains sur table, pieds sur fosse)



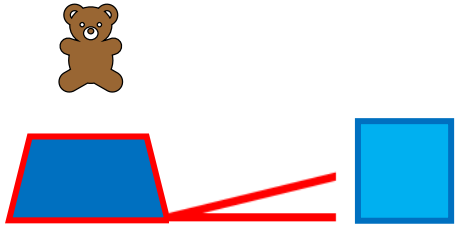
Monter escalier

Glisser ventre à roulade





Marche planche côté pieds sur blocs mains à terre



Punch arriver genoux sur bloc avec toutou au ciel



Zigzag entre les cônes

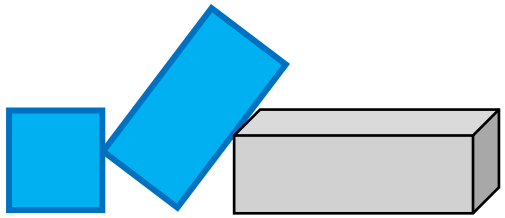


Kangourou

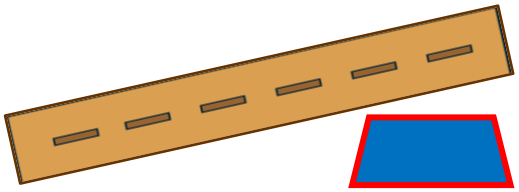
Semaine 7-8

Sol

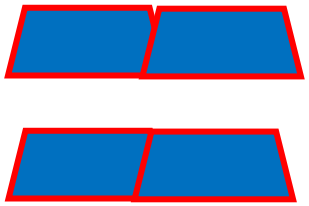
Chute du bloc (enfants tombent assis)

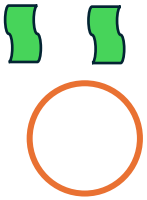


Escalader



Marche planche côté entre les blocs

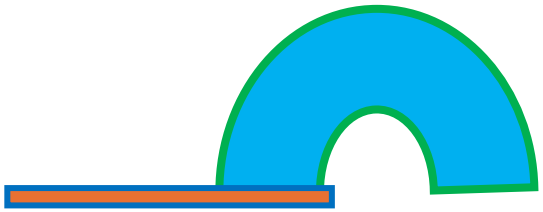




Avion (arabesque) foulards dans les mains



Sushi déposer toutou dans cerceau avec ses pieds



Grimper + roulade



Grimper en ATR ventre au mur

Jeu : Pile de petits objets (mini-cônes, éponges, foulards, balles) à classer dans les cerceaux selon la couleur (ex. cône jaune va dans cerceau jaune). Déplacement d'animal pour aller porter l'objet

Poutre

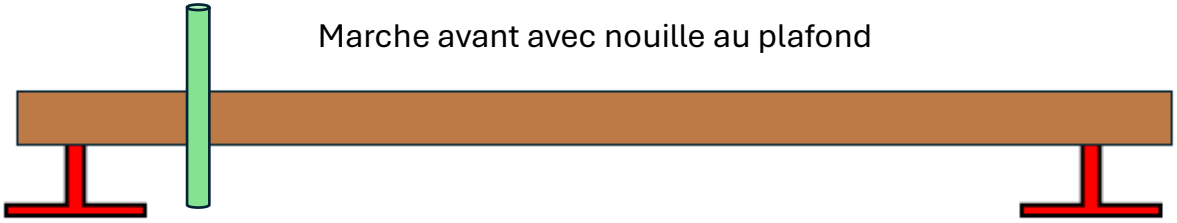
Déplacement planche côté (poutres rapprochées)



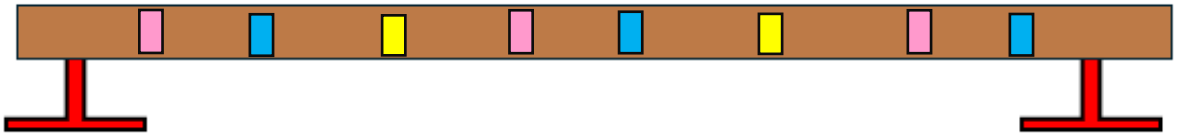
Serpent (ramper)

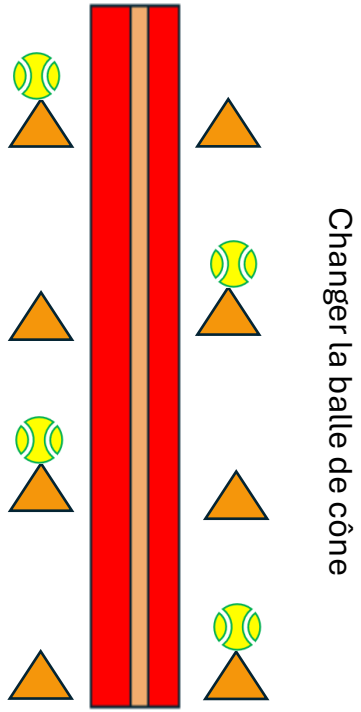


Marche avant avec nouille au plafond

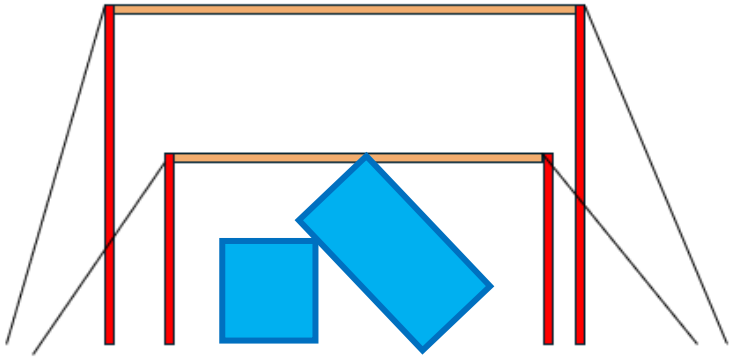


Marche côté par-dessus les éponges

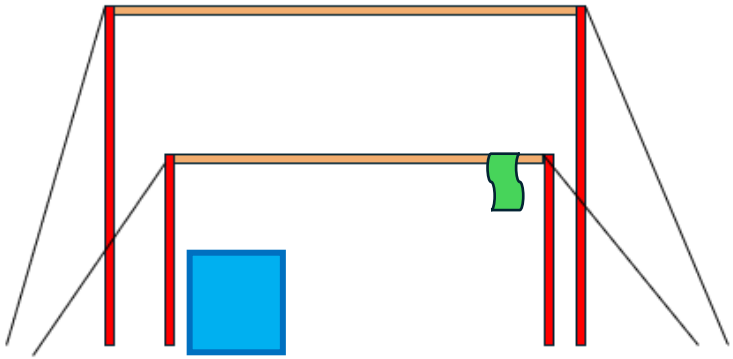




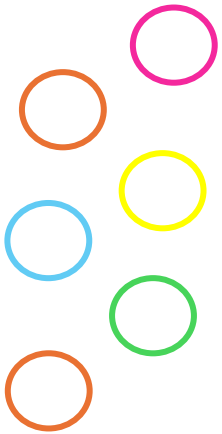
Barre



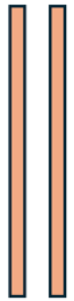
Lever de jambe
dos au bloc



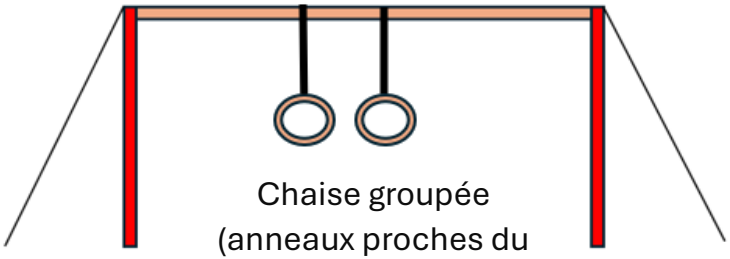
Déplacement singe
jusqu'au foulard (par en
avant, mains en « bisou



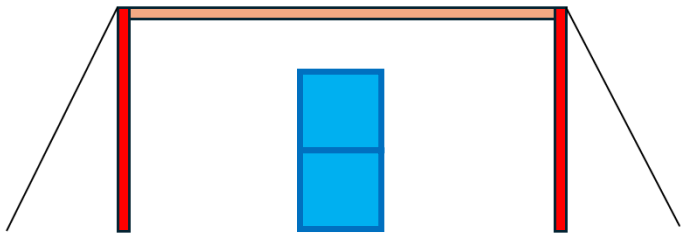
Marche en ours



Marche debout
avec aide



Chaise groupée
(anneaux proches du
sol)

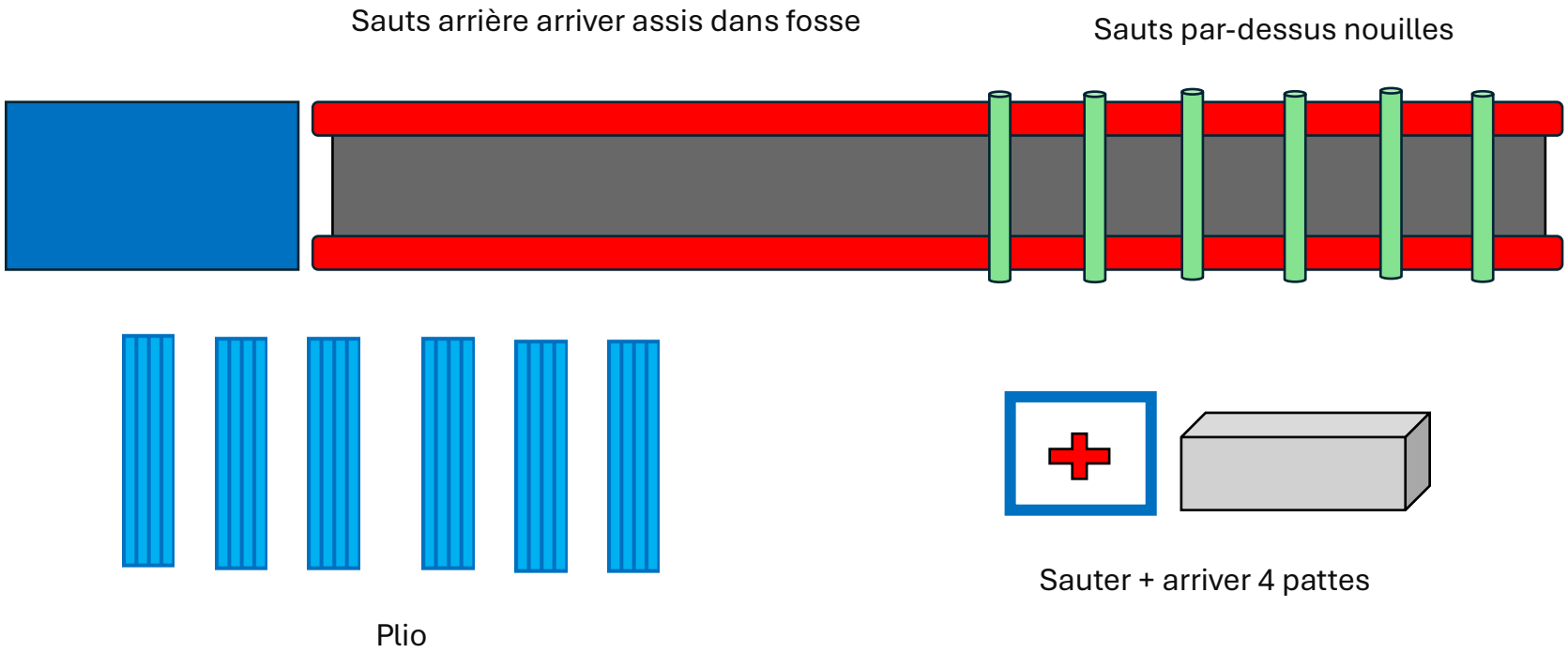


Chandelle couché
dos sur bloc, mains
sur la barre

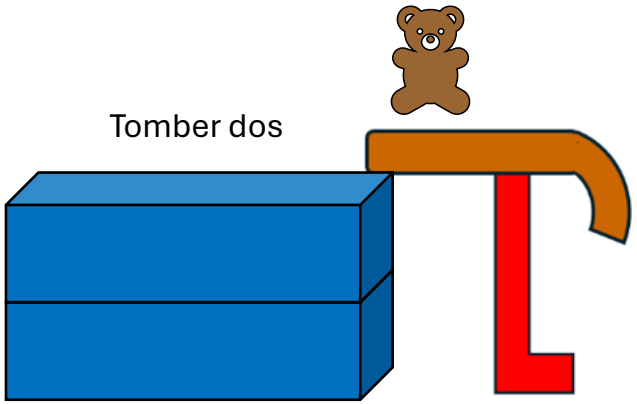
Trampo

- Sauts droits dans chaque carré
- Assis
- Groupé
- Rebonds 4 pattes

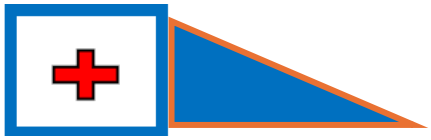
FT



Saut



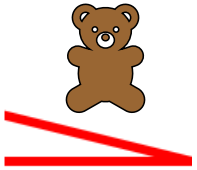
Tomber dos



5 sauts groupés

Sauts zigzag par-dessus corde à sauter

5 sauts toutou au ciel





Saut sur bloc + moto dans cerceau



Genoux hauts par-dessus blocs mousses

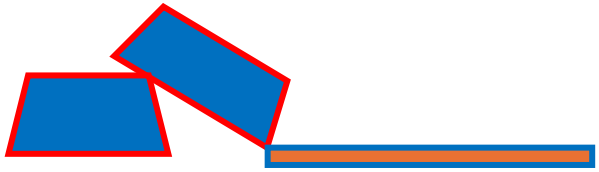


Saucisson

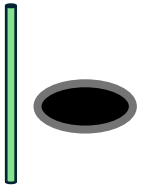
Semaine 9-10

Sol

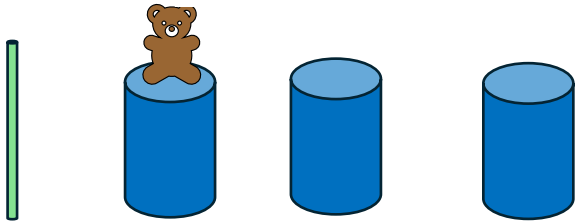
Roulade arrière



Assis sur slider avancer d'une nouille à l'autre

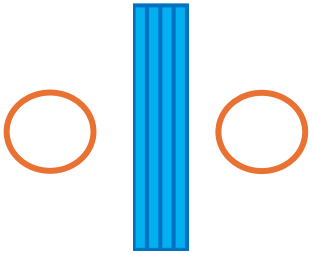


Marche étirée toutou au plafond entre les rouleaux





Se balancer



Roue



Roulade qui monte

Roulade qui descend

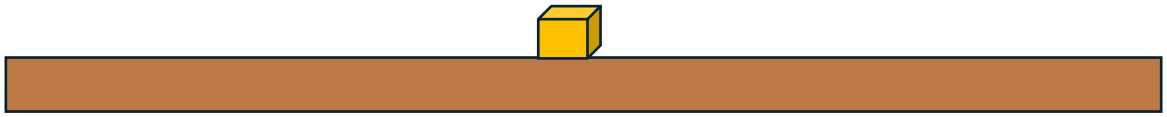


4 appuis à chien 3 pattes ou drapeau

Jeu : Concours tenir sur un pied (sur la poutre ou au sol)

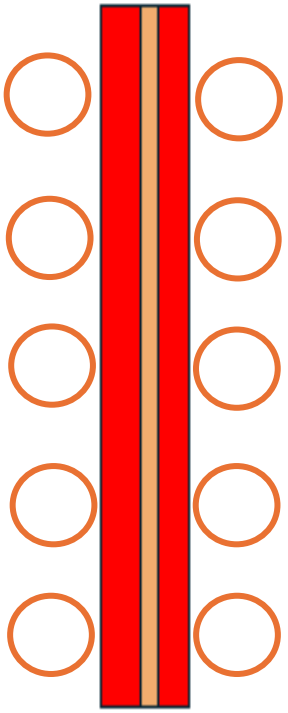
Poutre

Planche mains au sol pieds sur poutre changer de côté à la moitié (bloc mousse)

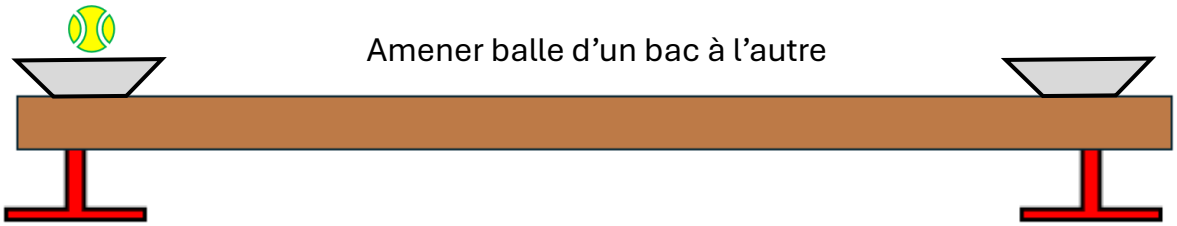


Marche arrière + tomber assis





Saut dans cerceaux, saut sur la poutre



Amener balle d'un bac à l'autre

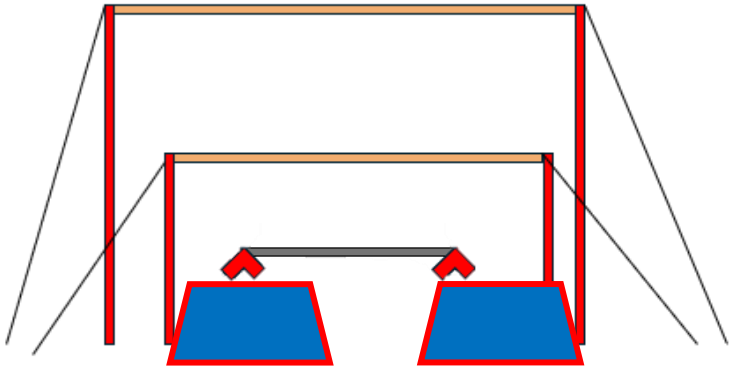
Girafe (fente) par-dessus les foulards



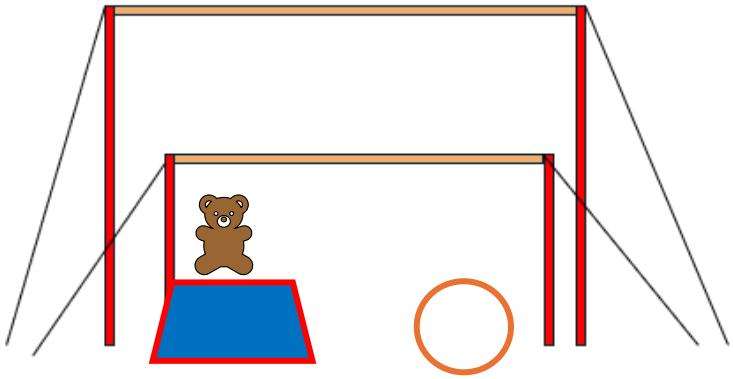
Déplacement côté assis



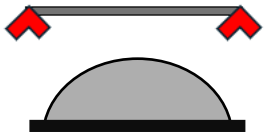
Barre



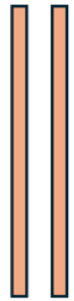
Déplacement pieds
sur barre sol mains
sur petite barre



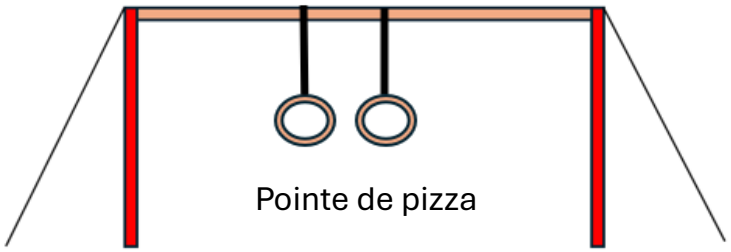
Lâcher le toutou
dans le cerceau



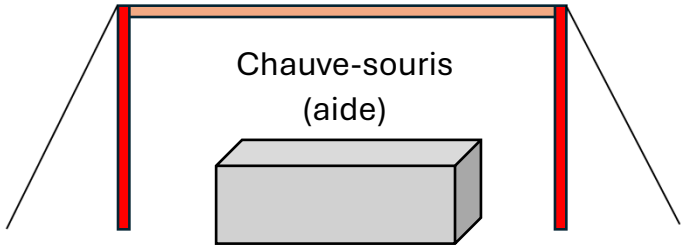
Superman
ventre sur bosu
mains sur barre



Chaise
groupée



Pointe de pizza



Chauve-souris
(aide)

Trampo

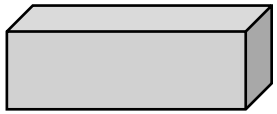
- Sortie saut droit (2x)
- Sortie saut 4 pattes (2x)
- Sortie saut assis (2x)

FT

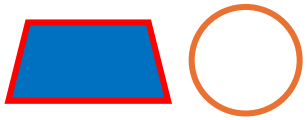
Rebonds 4 pattes + sortie 4 pattes

Rebonds bras aux oreilles





Position ventre/ saut ventre

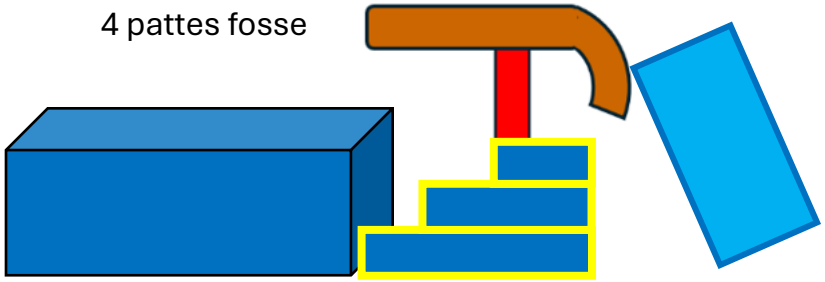


Saut ½ tour

Saut

Couché sur table
rouler côté arriver
4 pattes fosse

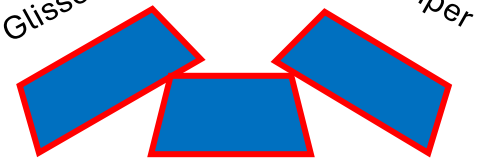
ATR ventre au
bloc



Monter sur la table
avec escaliers

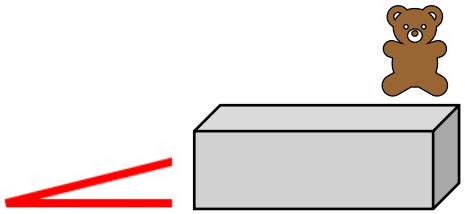
Glisser

Grimper

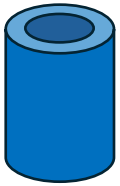


Crabe par-dessus
poutre





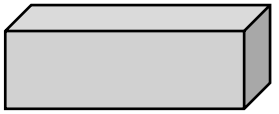
Mini-course + sauter +
roulade



De la fosse, lancer
toutou dans cylindre



Course de l'ours mains
sur pliable pieds de
chaque côté



Saut assis