# Semaine 1-2

# Sol

Roulade avant

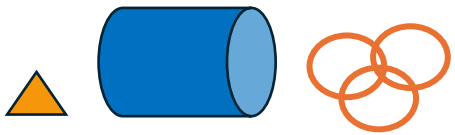


Parcours de blocs à escalader

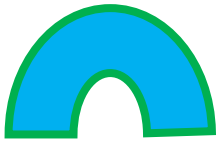


Foulard aux orteils, chien à 3 pattes

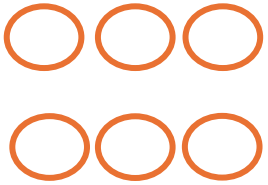




Couché sur le dos sur le rouleau, enfiler un cerceau dans le cône



Passer en dessous



Marche de l'ours pieds dans les cerceaux

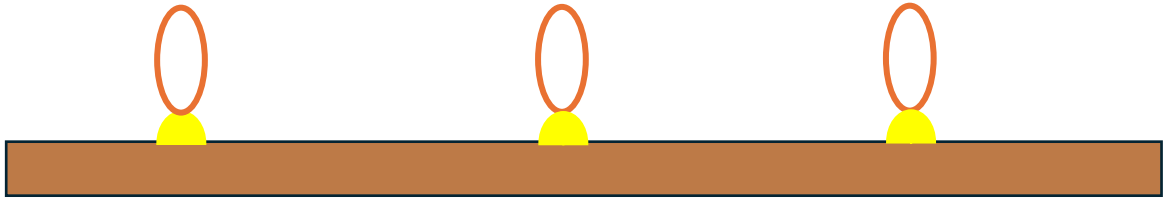


Saut étoile

**Jeu : Apprendre les positions d'animaux avec les images**

# Poutre

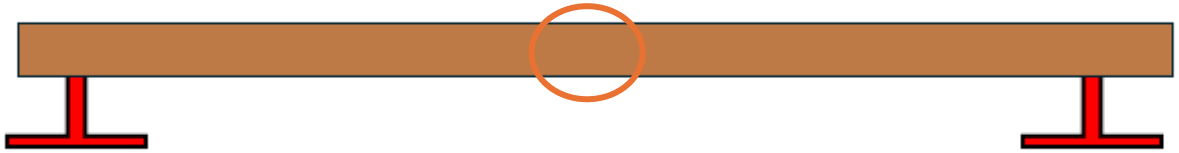
Marche à travers cerceaux



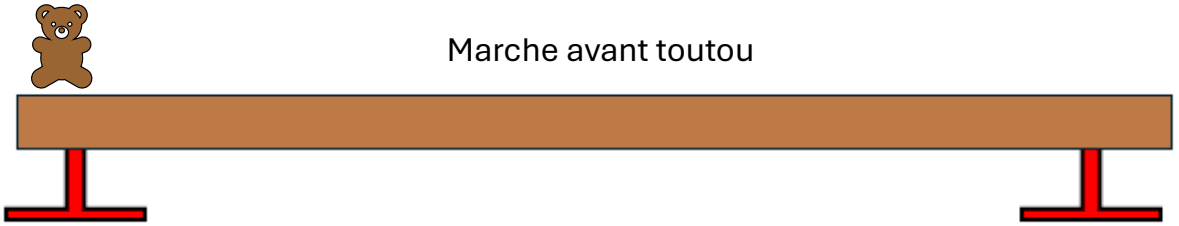
Mini battements avant



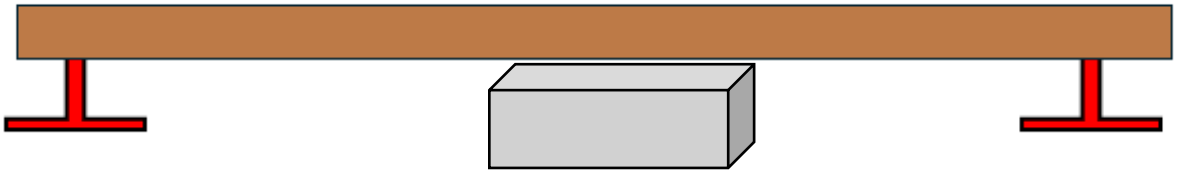
Marche côté + dans cerceau changer de côté

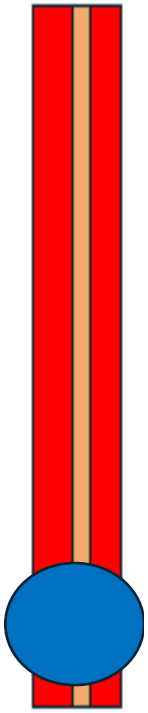


Marche avant toutou



Couché sur le dos, rouler côté arriver chat

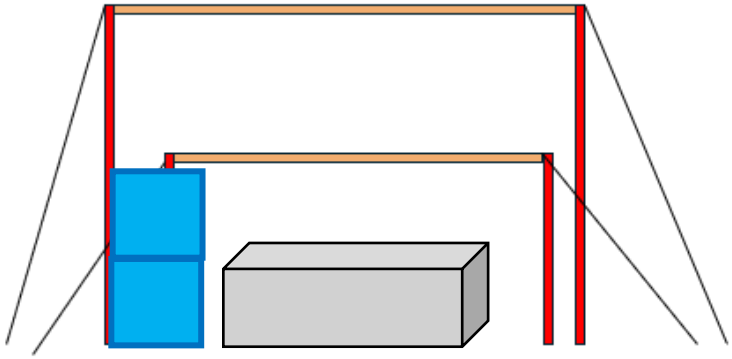


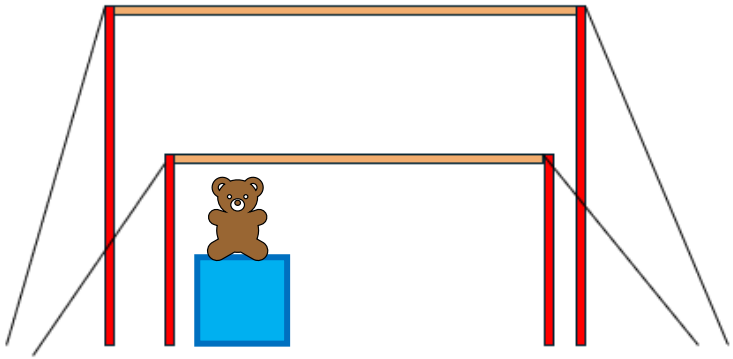


Faire rouler le ballon

# Barre

Se laisser tomber assis dans la fosse

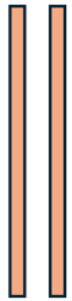




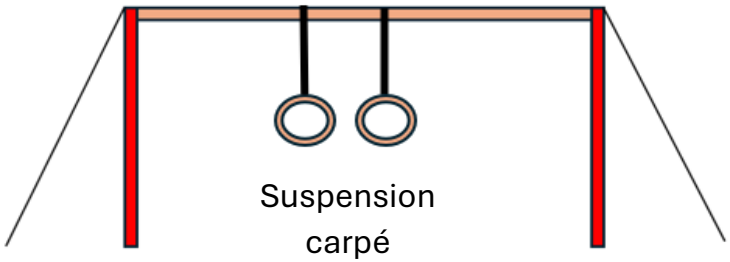
Faire tenir le toutou sur ses genoux en boule de crème glacée



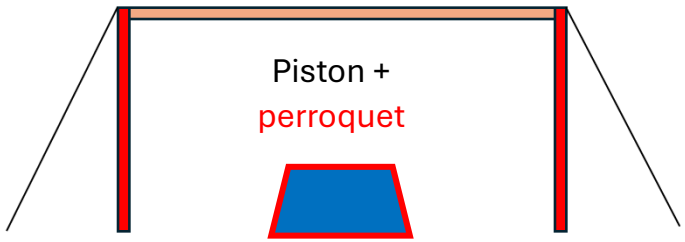
Avancer mains sur slider ou roulette



Avancer assis à cheval



Suspension carpé

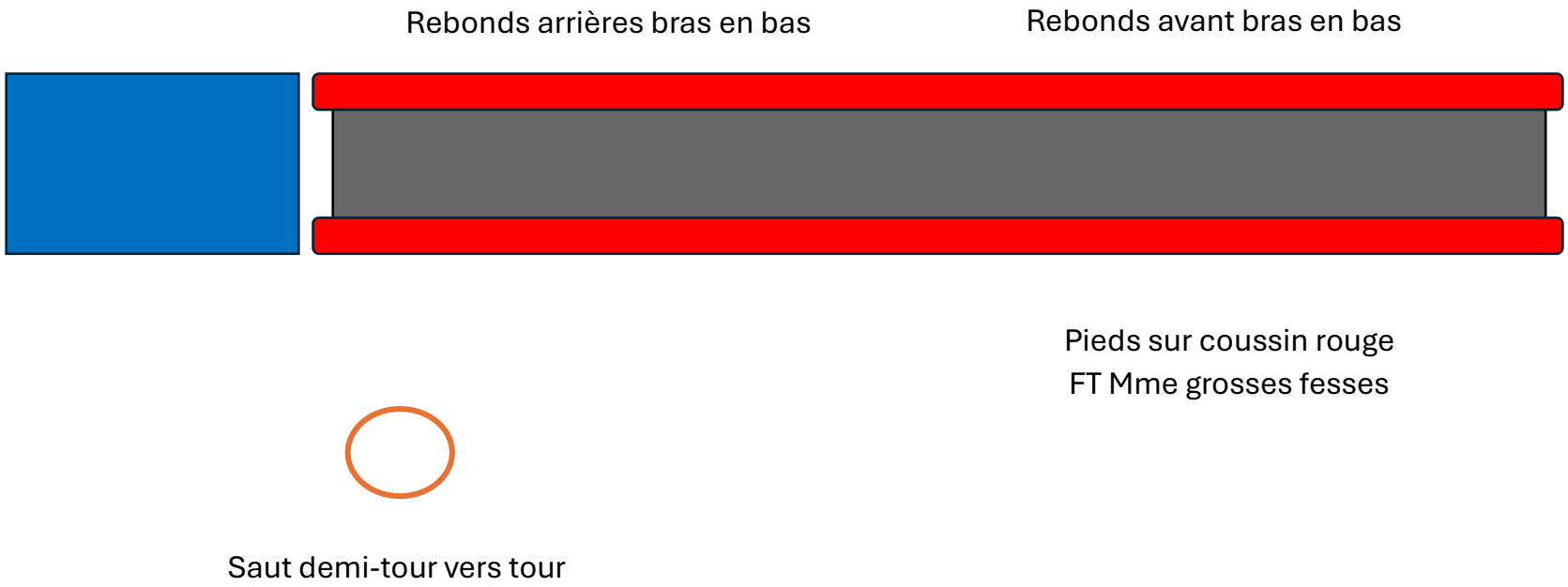


Piston + perroquet

## Trampo

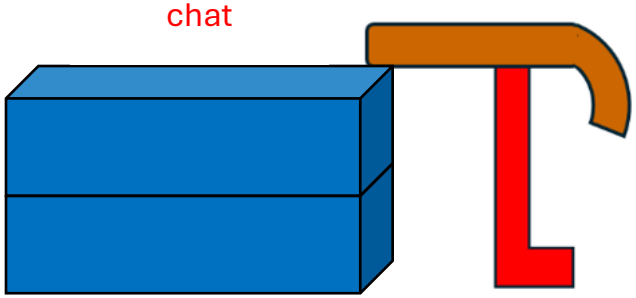
- Apprendre la position moto
- Sauts droits
- Rebonds 4 pattes

## FT

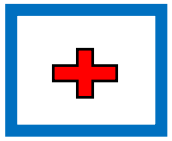


# Saut

Marche en chat



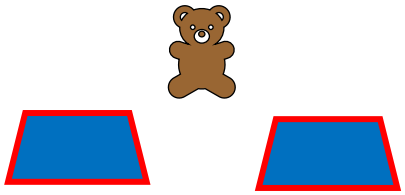
3 lapins mains sur table



Kangourou

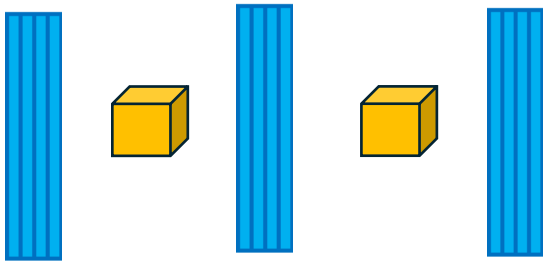


BBQ faire tenir le toutou sur son ventre 5 sec





Sprint + foncer dans fromage



Saut sur pliable, saut par-dessus bloc mousse



Saut en longueur

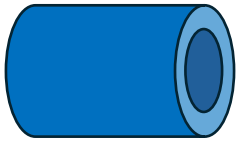
# Semaine 3-4

# Sol

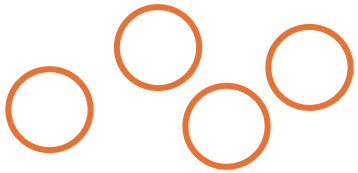
Chandelle foulard aux pieds



Serpent



Marche étirée ½ pointe dans cerceaux



½ équi 1 pied sur le bloc

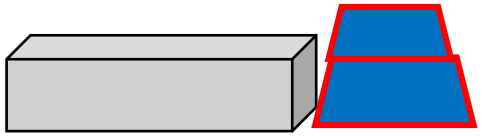




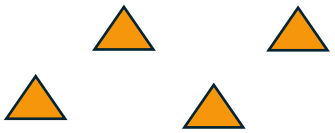
Saut qui tourne



Roulade écart + faire le tam tam à l'arrivée



Position groupée sur les blocs rouler par en arrière arriver dos dans le tapis

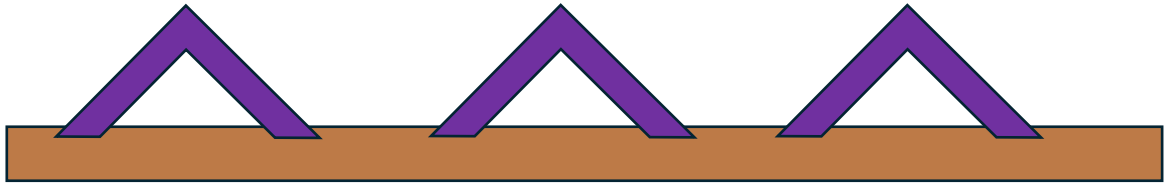


Marche en chat entre les cônes

**Jeu : Feu de circulation vert = rapide, jaune = lentement, rouge = statue en déplacement d'animaux**

## Poutre

Marche sous poutres mousses



Marche en ours



Départ chat rouler sur le côté tomber en tortue dans la fosse



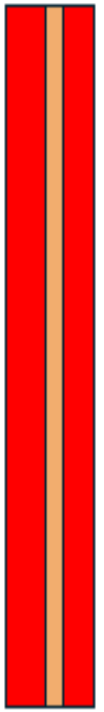
Marche ½ pointe

Glissade



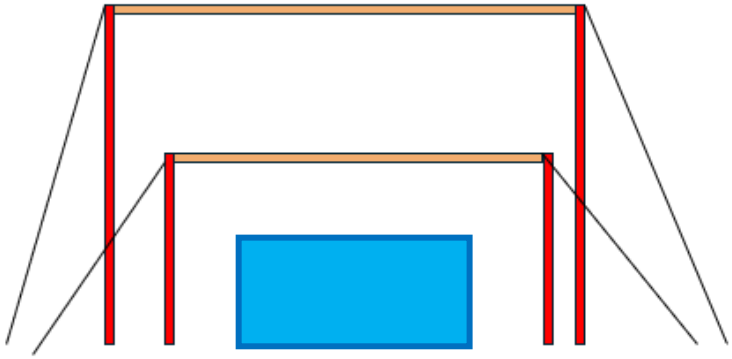
Marche + tour sur soi-même dans le cerceau



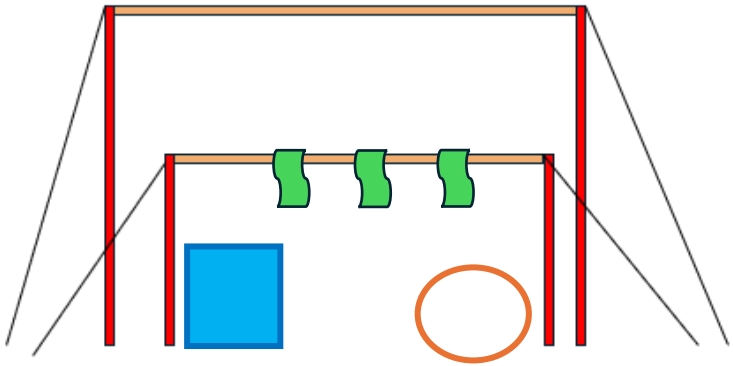


Lapins

# Barre



Piston + bébés prises d’élans

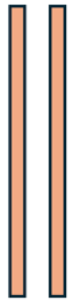


Déplacement côté en suspension sans toucher les foulards

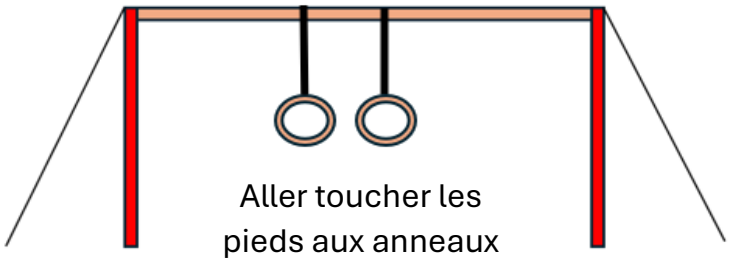


Zigzag entre les cônes roulette

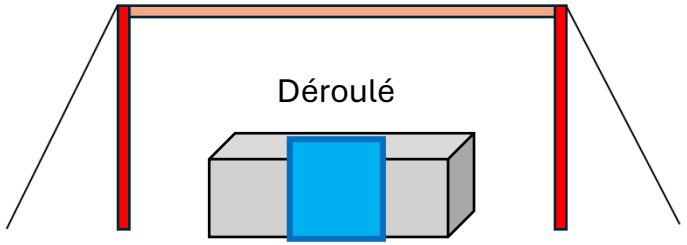




Ours sur le côté



Aller toucher les pieds aux anneaux



Déroulé

## Trampo

- Sauts pendant 10 secondes + moto
- Position groupée
- Sauts groupés
- Sauts ½ tour

## FT

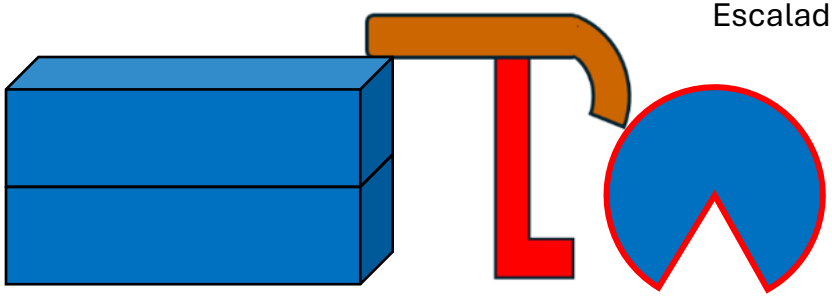


3 enfants en même temps (statique) :

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

# Saut

Roulade

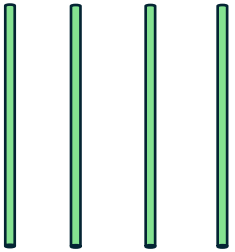


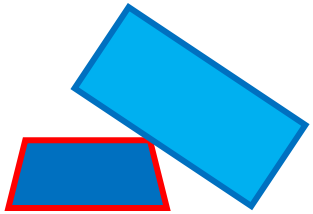
Escalader

Sauter
(kangourou)



Course
genoux hauts





Glisser jusqu'à l'ATR
(serpent)



Marche crabe par-dessus poutre mousse (pieds d'un côté, mains de l'autre)



Lapins mains sur bloc
pieds sur tremplin

# Semaine 5-6

# Sol

Kangourou

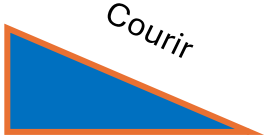


Courii

Sauter



Courir



Roulade



1 tour sur soi-même en ours (pour la roue)

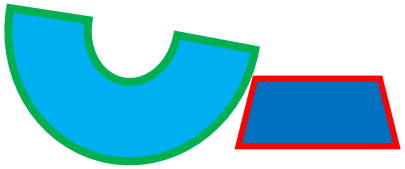






Sushi porter le toutou par-dessus sa tête





Escalader (attention ça balance!)

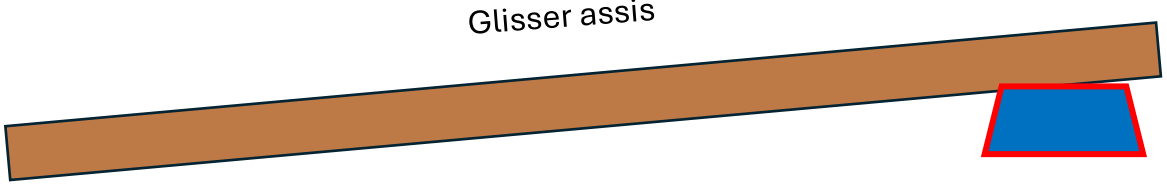


½ pont ou pont complet

**Jeu : Déplacement d'un animal autour du parachute, puis nommer une couleur et les enfants doivent aller s'asseoir dessus**

# Poutre

Glisser assis



Sauter par-dessus foulards et dans le cerceau



Koala avec ou sans déplacement



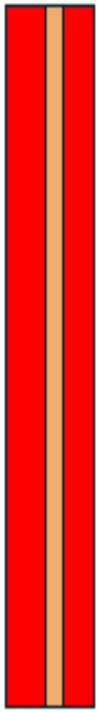
Marche arrière



Marche en petit bonhomme

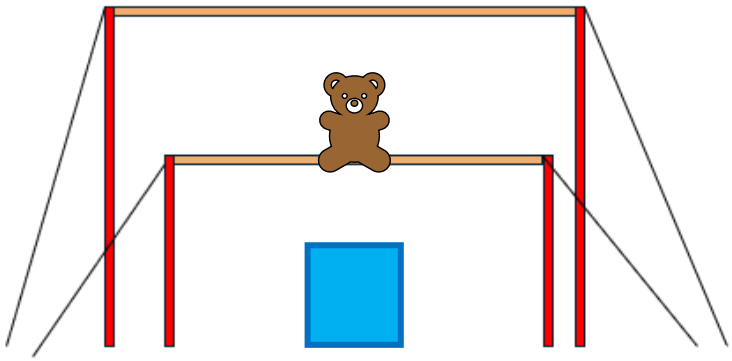
Roulade





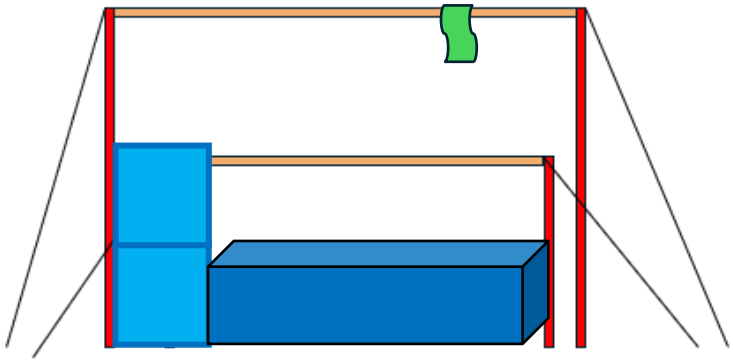
Se coucher et se relever sans tomber

# Barre



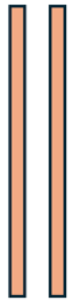
Aller toucher les pieds à la barre

Déplacement singe

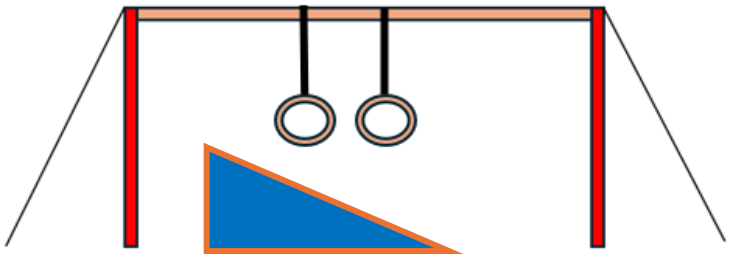




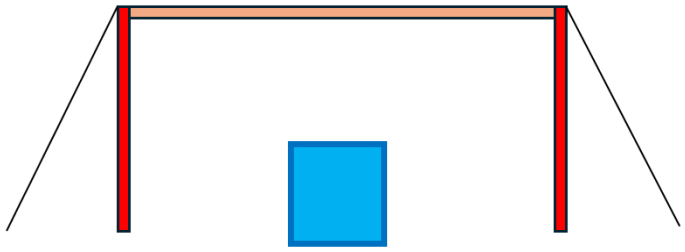
Petit bonhomme



Déplacement côté sous la barre avec genoux accrochés sur une barre



Course + balancés

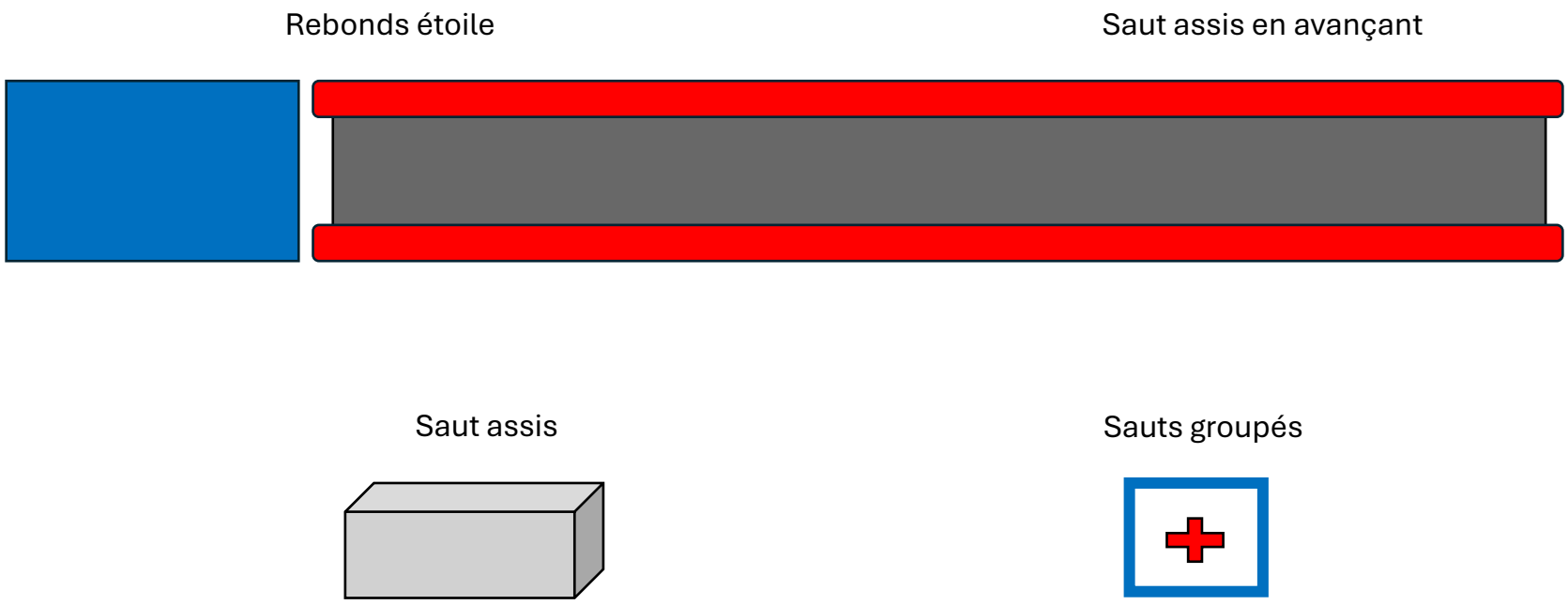


Sauter pour attraper la barre + balancés

## Trampo

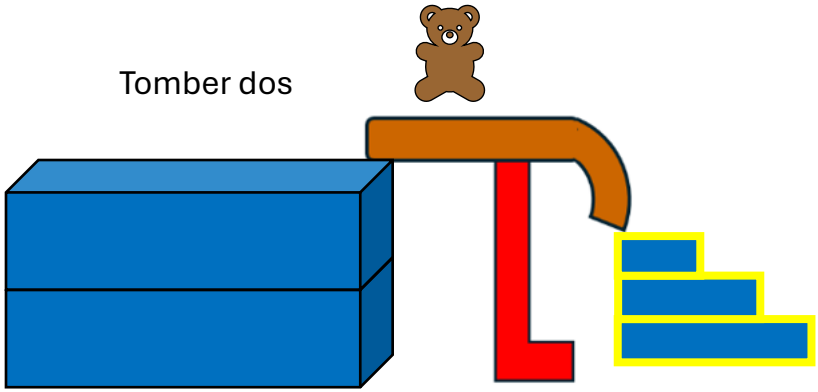
- Sauts droits sur le X
- Sauts groupés
- Assis debout
- Position écart + saut écart

## FT



# Saut

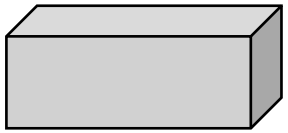
Tomber dos

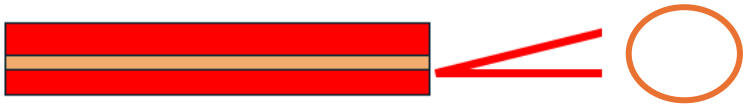


Kangourou

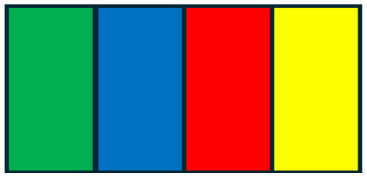


Saut assis





Course + punch + moto



Déplacement ours arrière

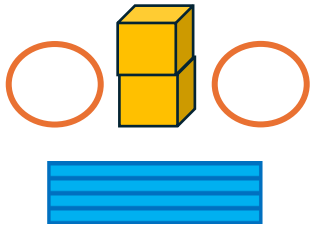


Sauts étoile

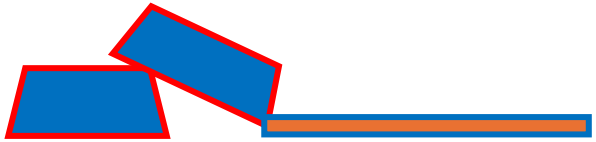
# Semaine 7-8

# Sol

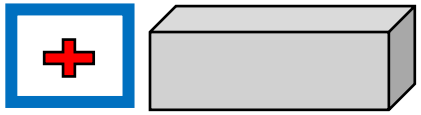
Sauter d'un cerceau à l'autre mains sur pliable (enlever blocs mousses si difficile)



Roulade arrière

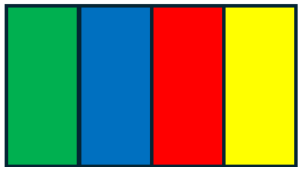


Sauter + roulade





Kangourou



Saucisson



Avancer à cheval



Moto sans tomber 3 sec

## Jeu : Concours tenir en position du bateau

# Poutre

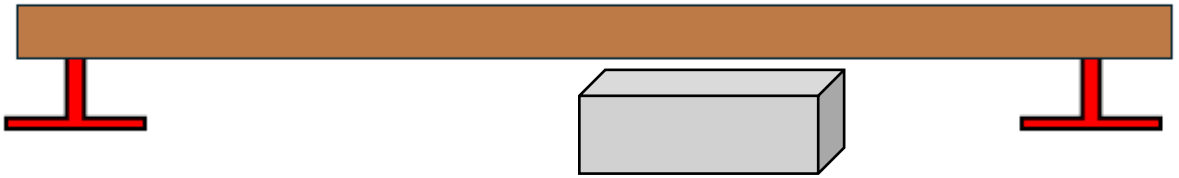
Crabe côté poutres rapprochées



Ramasser l’éponge et la mettre derrière

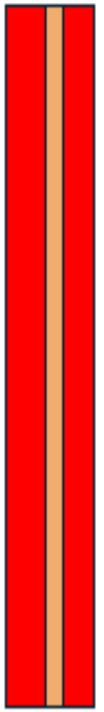


Déplacement assis côté + tomber dos



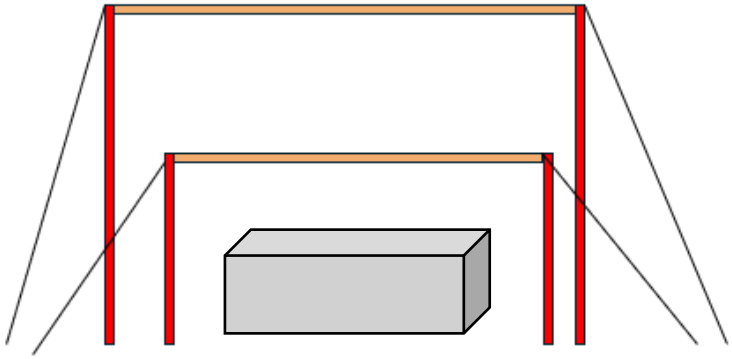
Marche en chat



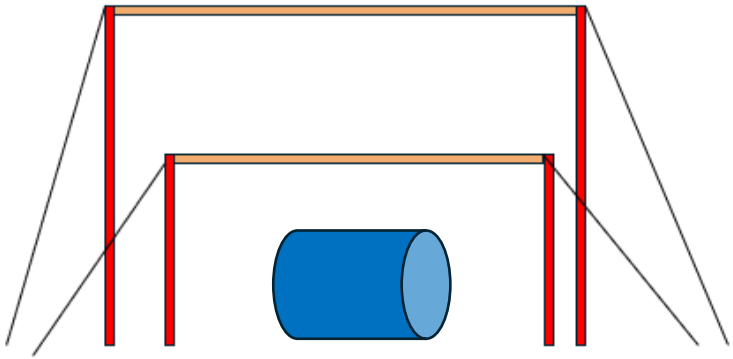


Roulade

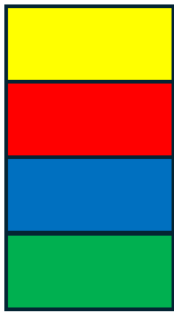
# Barre



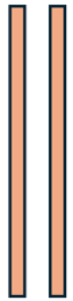
Déplacement koala



Balancés pieds sur rouleau

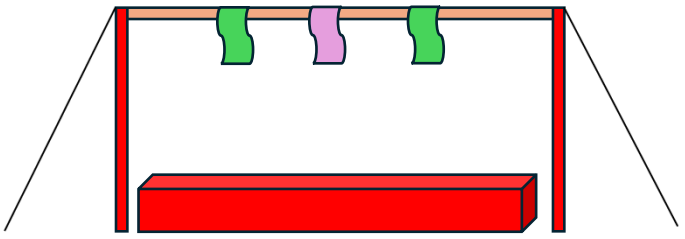


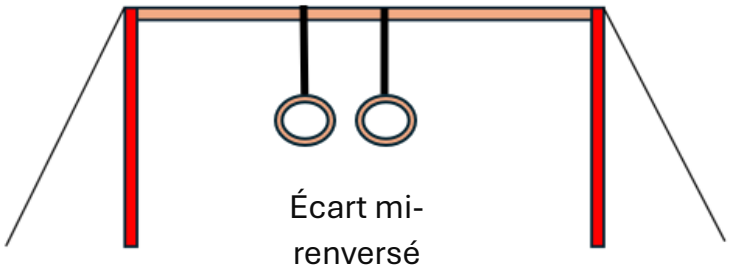
Sauter dans chaque couleur



Mini balancés

Écart pieds à la barre, mains sur rose, pieds sur vert





Écart mi-renversé

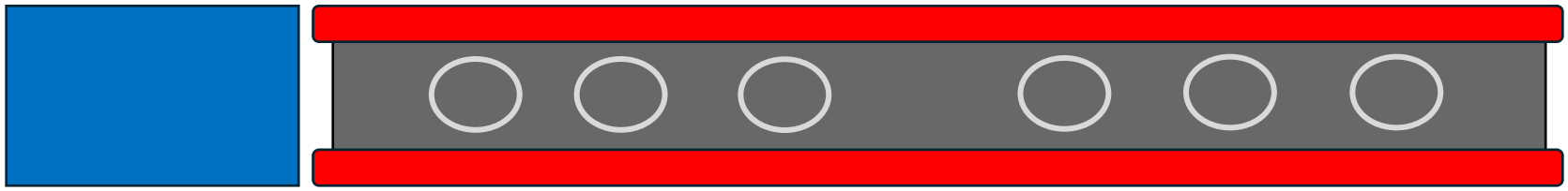
## Trampo

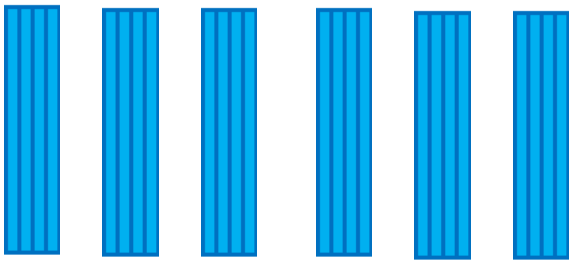
- Sauts droits
- Rebonds 4 pattes
- Position ventre
- Rebonds 4 pattes + tomber ventre

## FT

Saut qui tourne dans les ronds de craie + sortie saut ½ tour

1 saut par rond de craie





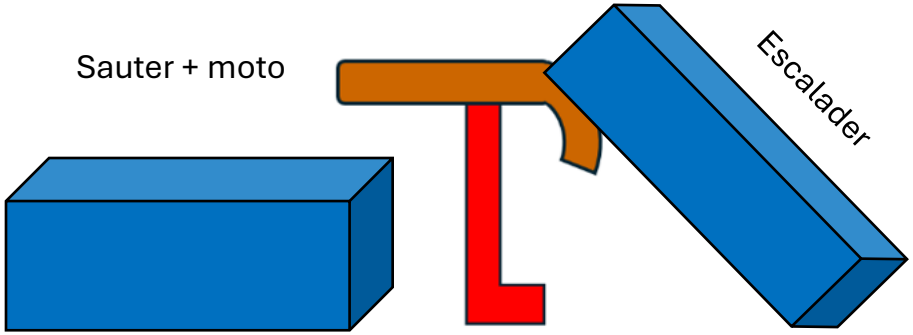
Plio



Roulade avant

# Saut

Sauter + moto




Sauts de grenouille

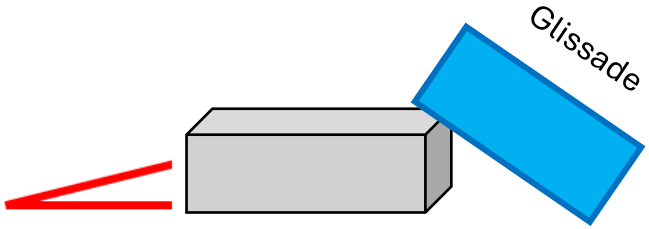


Du bloc, tomber
assis dans fromage





Course zigzag




Mini-course + sauter arriver
genoux dans fosse



Serpent sous le pliable

# Semaine 9-10

# Sol

Madame grosses fesses mains sur tapis, pieds sur fromage + rouler

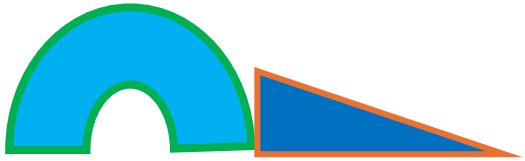


Gambadés





Escalader + roulade

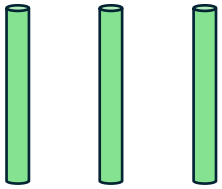




Saut étoile dans chaque couleur



Assis ou en chat, coach fait bouger le bosu (ne pas tomber du bateau malgré les vagues!)



Marche en ours sans toucher les nouilles



Position superman 3 sec

**Jeu : Machine à laver (faire rouler doucement les enfants dans un cylindre)**

# Poutre

Position chien à 3 pattes 3 sec

Marche en chat arrière

Traverser



Marche avant + jeter toutou dans cylindre

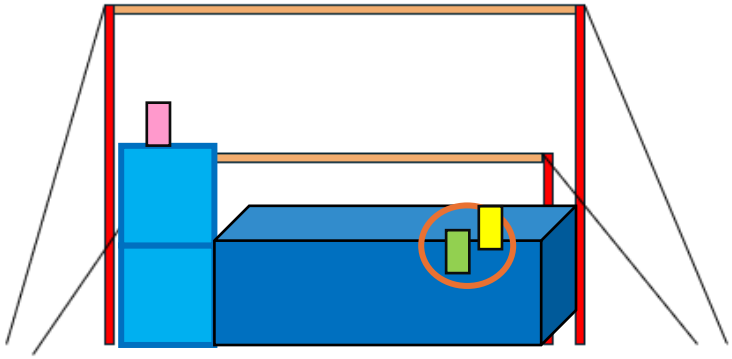
Flamant rose

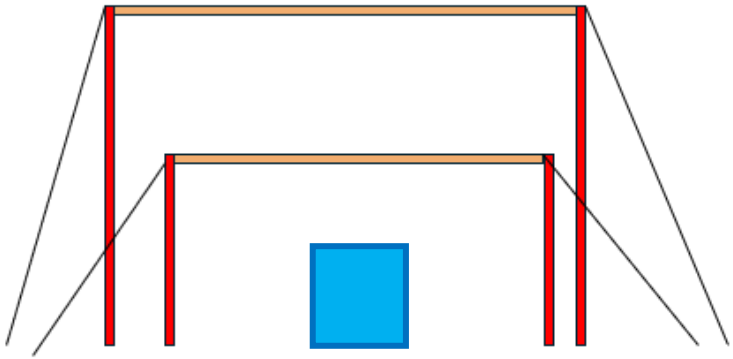
Marche tenir nouille en haut + girafe (fente) par-dessus foulards

Sauter par-dessus les éponges

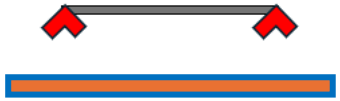
# Barre

Déplacement
éponge aux pieds

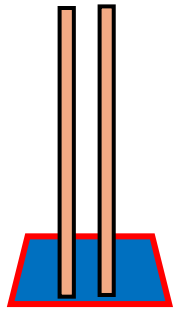




Maintient madame
coucou (traction)

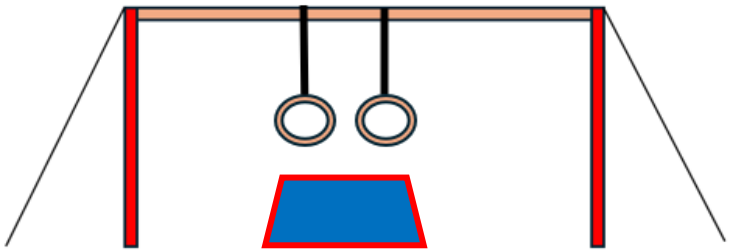


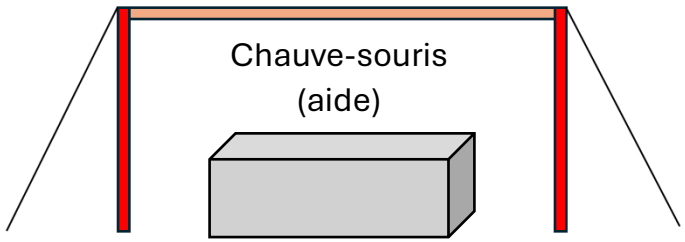
Pied main tombé
assis



Ours qui
monte une
pente

1 Traction inversée
(pieds sur bloc)



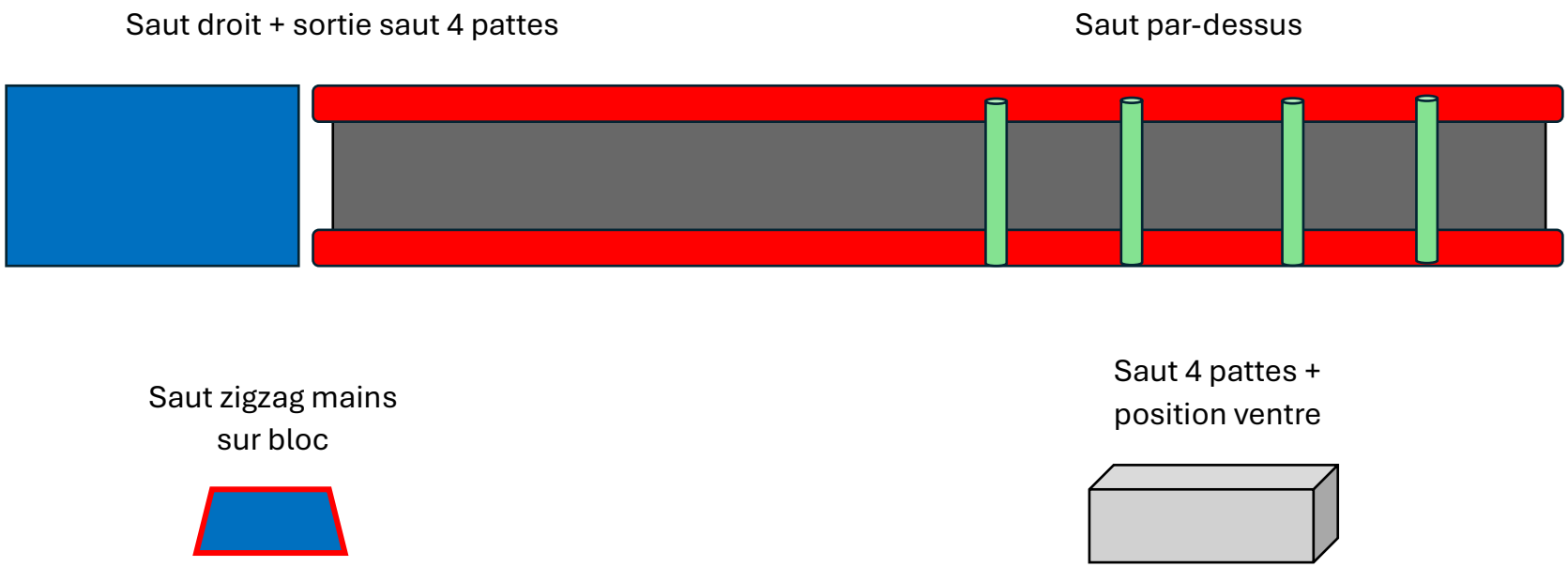


Chauve-souris
(aide)

## Trampo

- Sauts dans chaque carré
- Assis debout
- Saut droit en sortie
- Saut 4 pattes en sortie

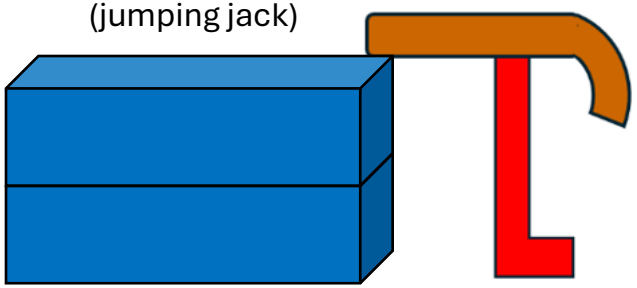
## FT



# Saut

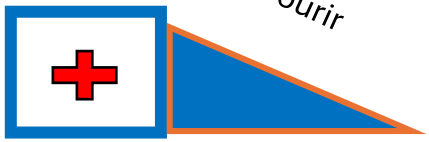
3 sauts étoile
(jumping jack)

Arriver chat



Sauter

Courir



Sauts zigzag par-
dessus corde à sauter

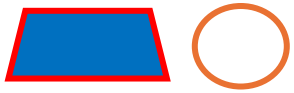


Course normale ou
genoux hauts

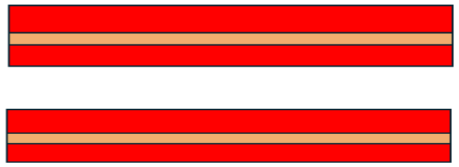




Saut + moto + roulade



Saut ½ tour (pieds)

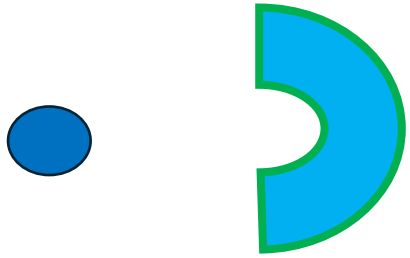


Marche du funambule un
pied sur chaque poutre

# Semaine 11-12

# Sol

Kicker le ballon dans le but



Roulade sur le côté à 4 pattes



Faire 3 lapins pieds dans trampo mains sur bloc

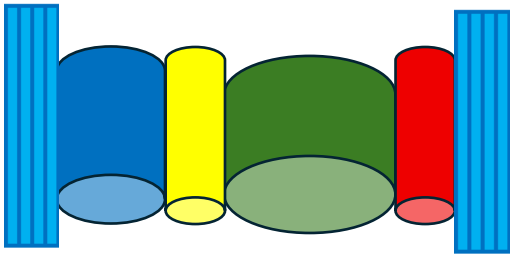


Monter les pieds au mur





Assis sur slider passer entre les cônes



Parcours de rouleaux à escalader



Sauts de grenouille entre les blocs

**Jeu : Foulards (lancer et rattraper, passer entre les jambes, danser…)**

# Poutre

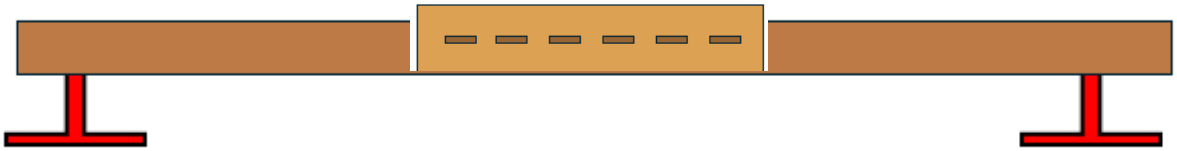
Marche côté (tenir mini-cerceau comme un volant d'auto)



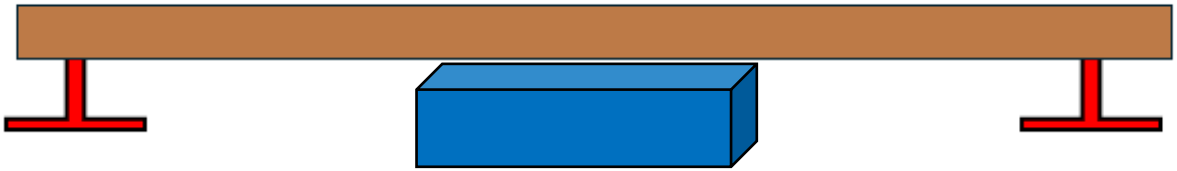
Faire l'avion (arabesque) sur chaque foulard



Faire un petit saut à chaque petite ligne brune



Position du crabe 3 sec

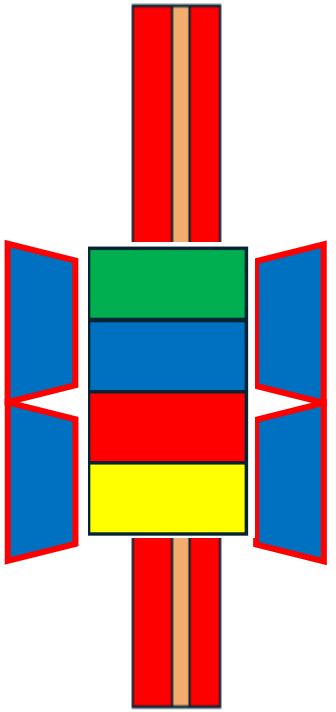




Marche avant avec le toutou

+ tomber dos dans la fosse

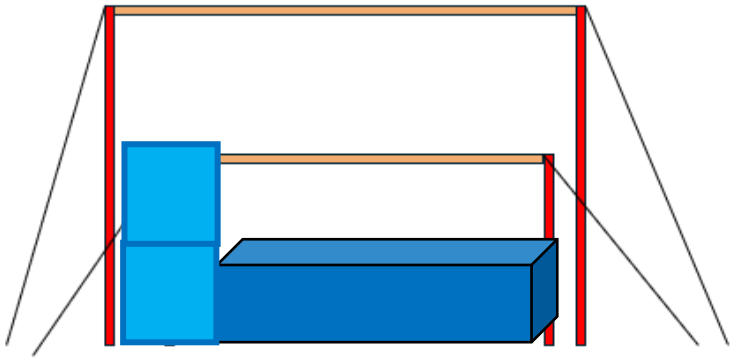


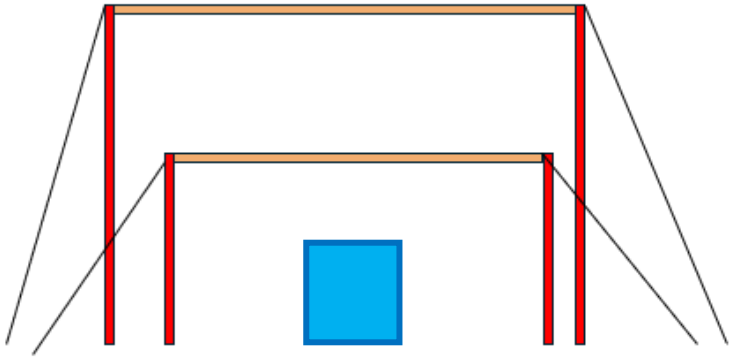


Marcher sous le tunnel

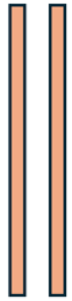
# Barre

Suspension + tomber
sur les fesses

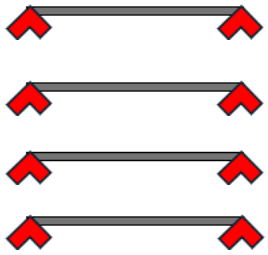




Piston + perroquet
bras tendus

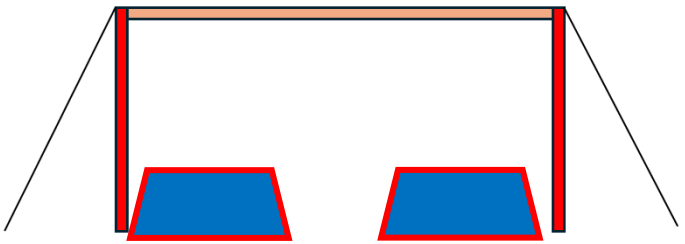


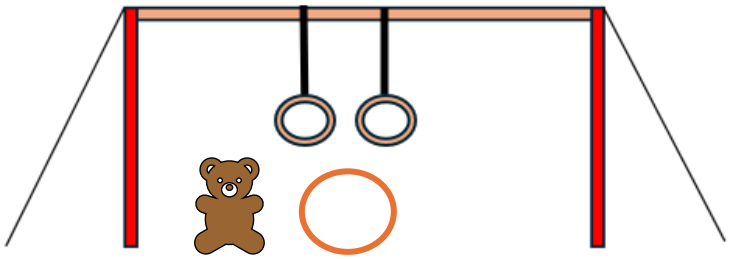
Boule de crème
glacée 3s



Ours sur les
barres sol

Déplacement côté (dessin
d'araignée entre les blocs :
ne pas tomber sur l'araignée
qui mange des pieds!)





Toutou aux pieds : balancer
pour aller porter dans cerceau

## Trampo

- Apprentissage moto
- Sauts droits + moto
- Sauts droits toutou au ciel
- Saut par-dessus une nouille (= un serpent)

## FT

Lignes : Rebonds bras en bas, rebonds bras en haut, même chose arrière et côtés

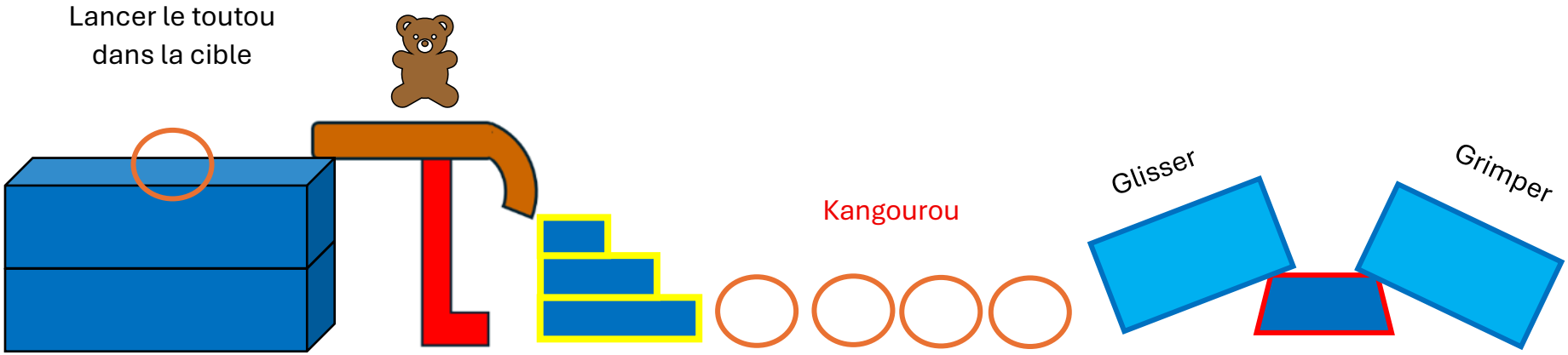


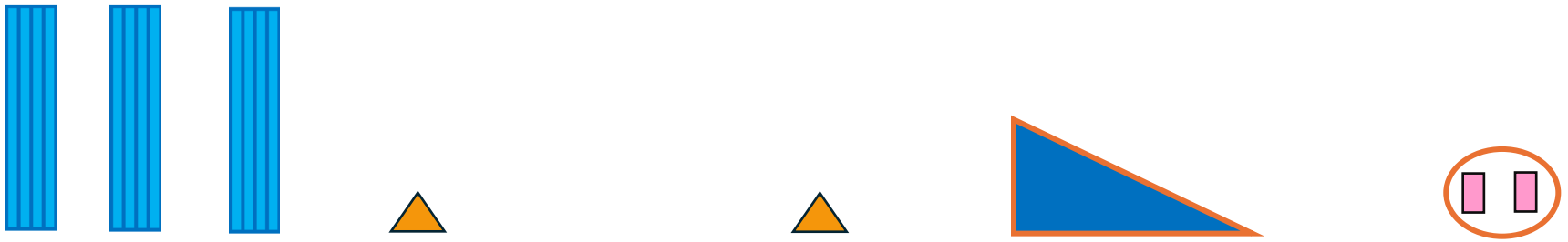
Sauts boule de crème glacée



ATR ventre au bloc (bloc debout, accoté sur FT)

# Saut



Plio

Grenouille d'un
cône à l'autre

Saucisson

Bras de course assis
(éponges aux mains)