

30 minutes d'activité physique par jour

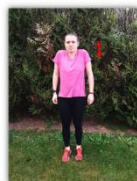
12 Etirement 2

Se mettre en équilibre sur une jambe. Tenir dans sa main le coup de pied de la cuisse à étirer. Tenir la position 15 secondes et changer de jambe.



1 Echauffement

Monte et descends les épaules pendant 20 secondes.



2 Echauffement 2

Tends un bras, mets le poing de l'autre à hauteur de ton visage et alterne les comme si tu tirais une corde pendant 20 secondes.



11 Etirement 1

Amène un bras fléchi derrière la tête et tire le coude vers le bas avec l'autre main pour amener la main entre les omoplates.



3 Echauffement 3

Bras tendu vers l'avant. Tu croises les bras dessus / dessous pendant 30 secondes.



10 Match terminé

Beau match : pendant 30 secondes, applaudis en frappant des mains aux quatre coins du carré. Plie bien les genoux quand tu es en bas.



9 A toi de servir : le smash

Plie les genoux et saute en faisant un mouvement pour effectuer un smash. 5 smashes main gauche, 5 smashes main droite.



8 Belle réception

Bravo belle réception. Pendant 30 secondes, Tu lances une épaule en avant puis l'autre. C'est le check épaule.



7 Réception manchette

Plie les genoux, manchettes et reviens. A faire 10 fois.



6 On reste attentif

Sautille à nouveau d'un pied sur l'autre pendant 30 secondes.



4 Prêt-e à recevoir le ballon

Sautille à nouveau d'un pied sur l'autre pendant 30 secondes.



5 Récupère le service

Avec les jambes tu fais une fente sur le côté. Tes bras sont en position pour recevoir le ballon. Tu alternes fentes à gauche et à droite pendant 30 secondes.



Pause active
en classe (Dès que

les conditions le permettront),

à l'extérieur
ou à la
maison

Le volley