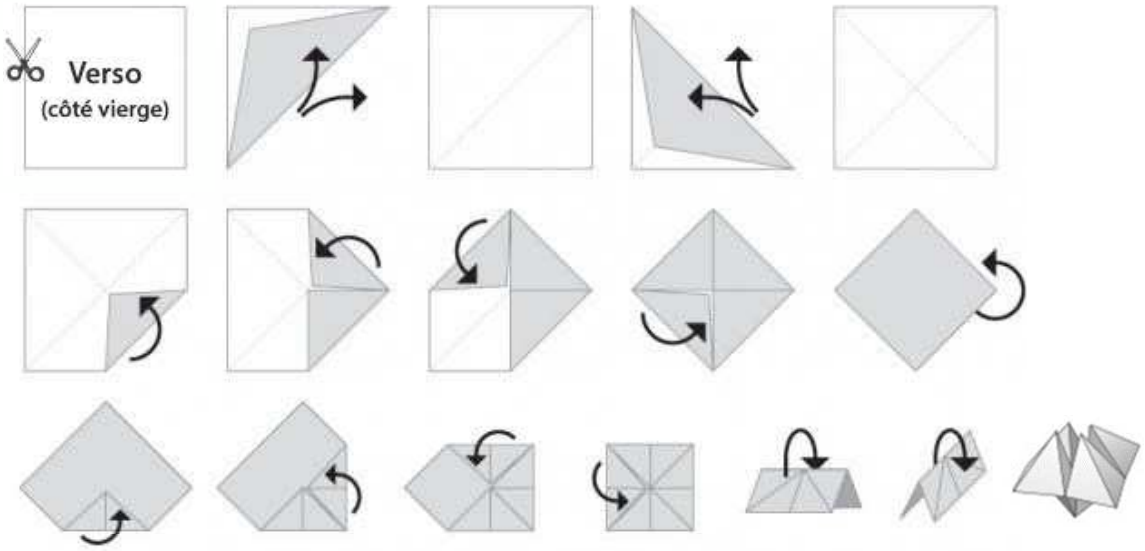
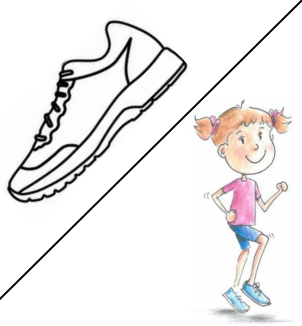
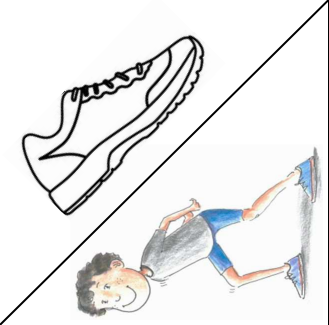
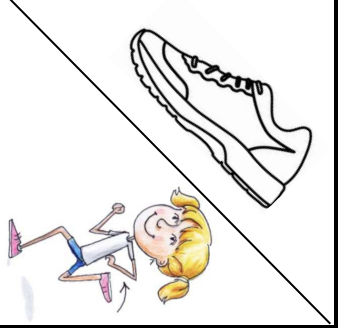
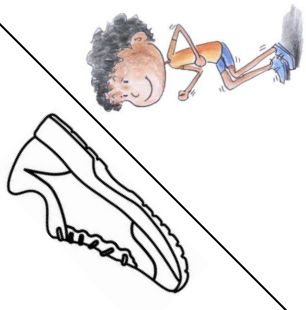
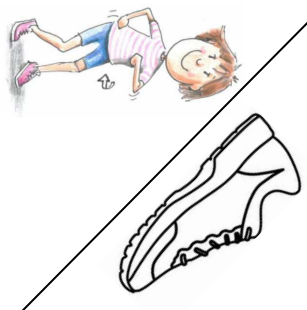
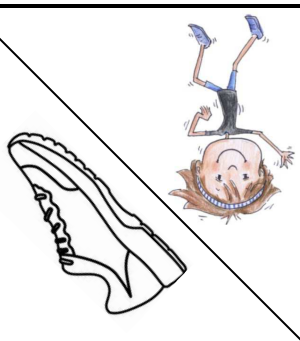
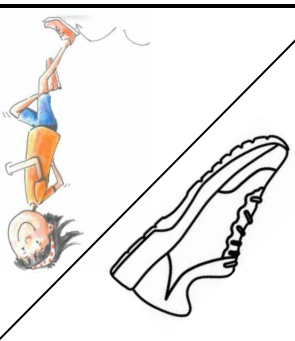
Cocotte sportive : échauffement

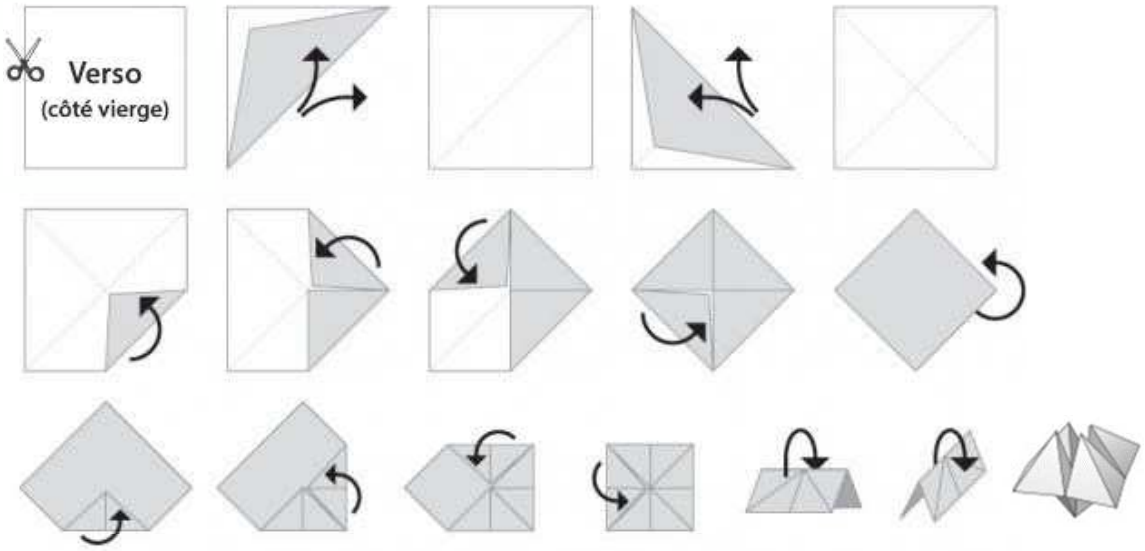


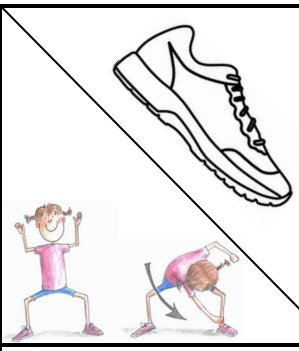
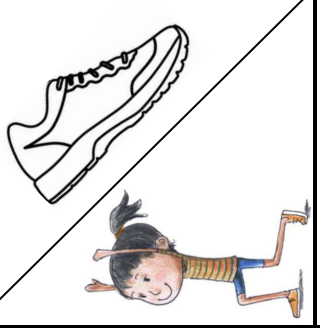
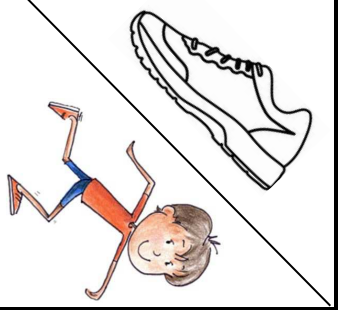
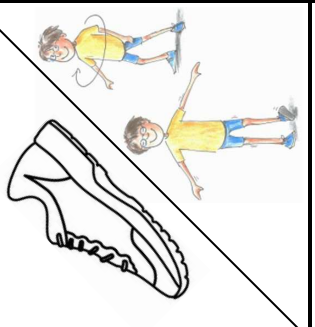
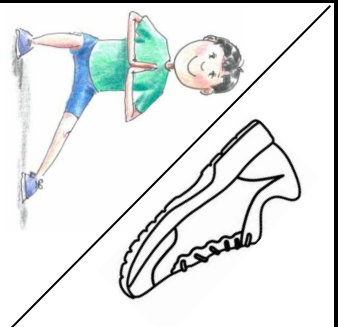
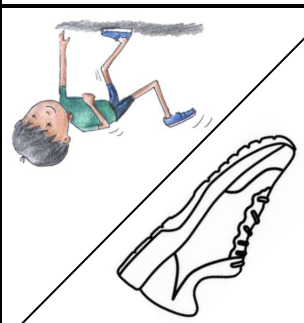
Cocotte sportive : échauffement			
	Cours sur place, les genoux hauts et le corps bien droit. Penche le corps en avant et pousse la jambe en arrière en alternant.	Fais des pas de côtés rythmés en croisant les pieds et en tapant des mains. Cours sur place en portant tes talons le plus près des fesses.	
	Abaisse les fesses, penche-toi en avant et piétine très vite. Gigote en faisant bouger toutes les parties de ton corps dans tous les sens.	Saute sur une jambe, puis sur l'autre en alternance. Plie les genoux et tourne le haut de ton corps dans le sens inverse : « twist ».	
 Tenue de sport			 30 secondes

Réalisée par
Arnold Christine, CPC EPS

Les illustrations de Roselyne Normand proviennent du document « À mon école, on s'active »
Padlet « Pauses actives », lien dans le « Fil des ressources » n°2

Cocotte sportive : habileté

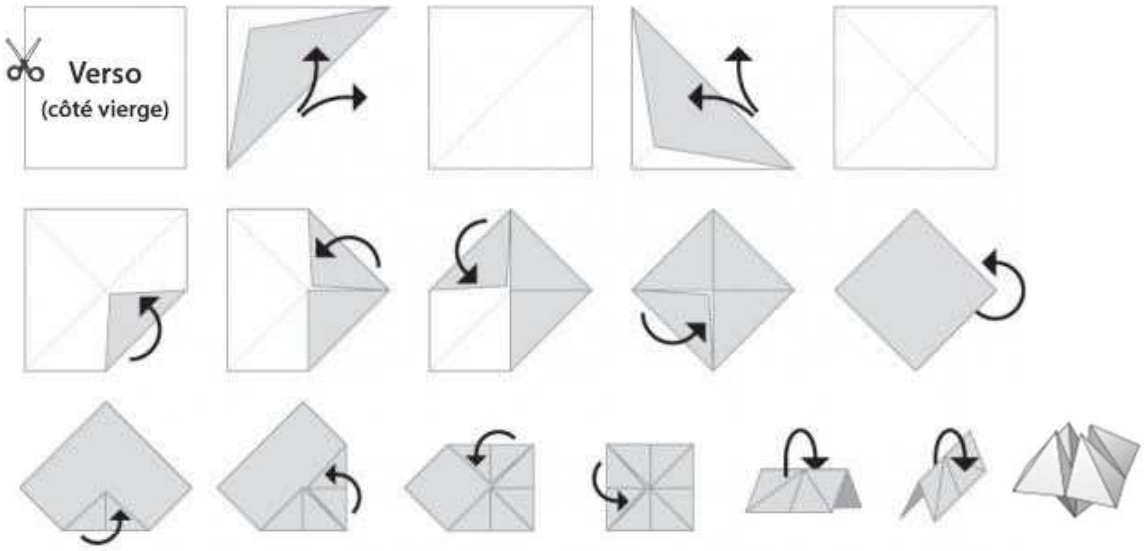


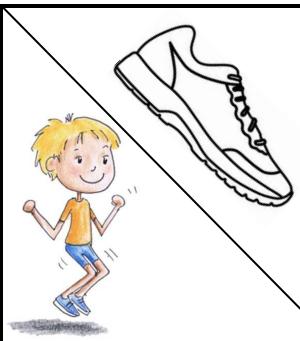
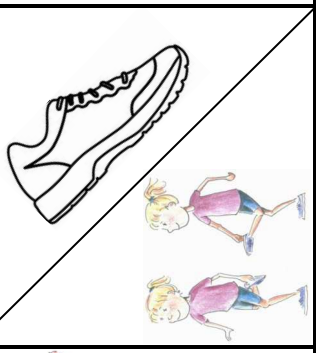
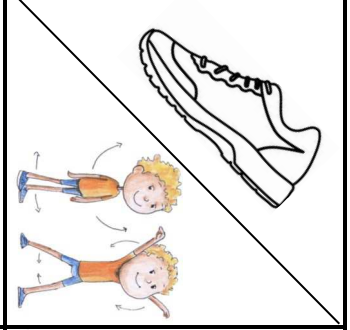
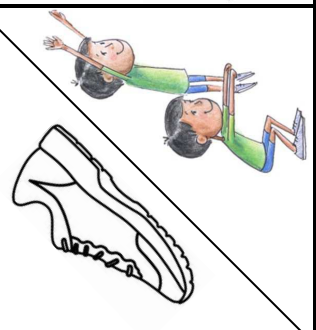
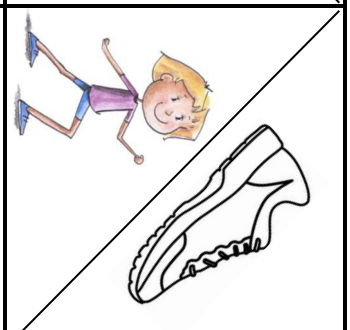
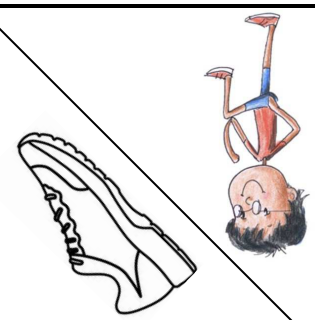
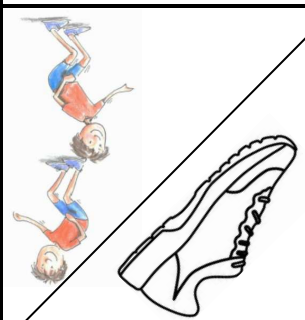
Cocotte sportive : habileté			
	En équilibre sur une jambe, le corps droit, trace des 8 avec l'autre dans les airs, alterne.	Jambes écartées et fléchies, touche un pied avec la main opposée, relève-toi et alterne.	
	Fais un grand pas vers devant et baisse le corps le plus près du sol en levant les bras.	Le corps incliné vers l'avant, en équilibre sur une jambe, fais semblant de nager le crawl.	
	Tourne trois fois sur toi-même, puis fais un équilibre sur une jambe.	En équilibre sur une jambe, incline le corps pour toucher le sol avec une main. Alterne.	Débute les jambes écartées et le corps droit. Fais des fentes latérales en te basculant sur les côtés.
Tenue de sport	En équilibre sur une jambe, lève l'autre et tend les bras sur les côtés. Fais des cercles.		15 secondes yeux ouverts + 15 secondes yeux fermés

Réalisée par
Arnold Christine, CPC EPS

Les illustrations de Roselyne Normand proviennent du document « À mon école, on s'active »
Padlet « Pauses actives », lien dans le « Fil des ressources » n°2

Cocotte sportive : phase active



Cocotte sportive : phase active			
	Touche dans l'ordre ta tête, tes épaules, tes genoux et tes pieds en accélérant. Touche un pied avec la main opposée devant, et l'autre derrière, puis inverse.	Fais semblant de faire de la corde à sauter. Saute en écartant les bras et les jambes en étoile, puis referme-les : « jumping Jack ».	
	Accroupis-toi, puis saute le plus haut possible vers le haut en levant les bras. Gigote en faisant bouger toutes les parties de ton corps dans tous les sens.	Fléchis les genoux et saute sur les côtés, le regard vers l'avant. Imite un skieur de bondissant en fond en foulée de foulée.	
Tenue de sport			30 secondes 

Réalisée par
Arnold Christine, CPC EPS

Les illustrations de Roselyne Normand proviennent du document « À mon école, on s'active »
Padlet « Pauses actives », lien dans le « Fil des ressources » n°2