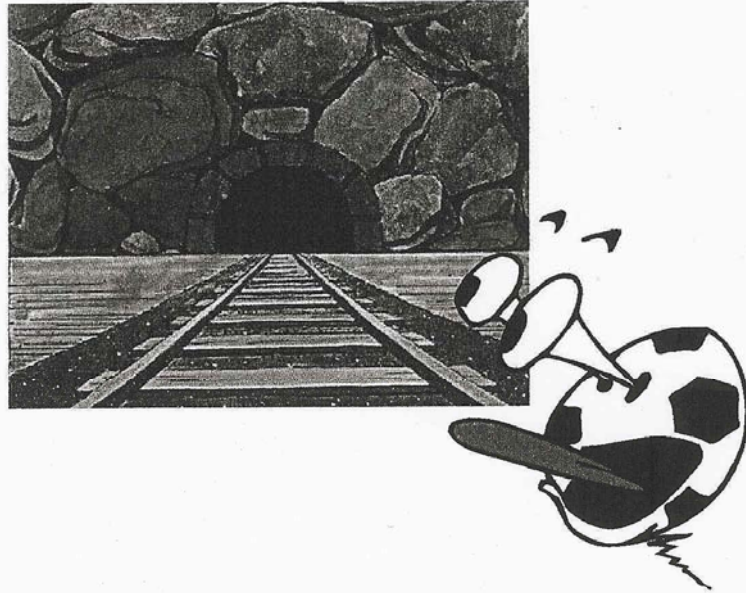


## LE TUNNEL

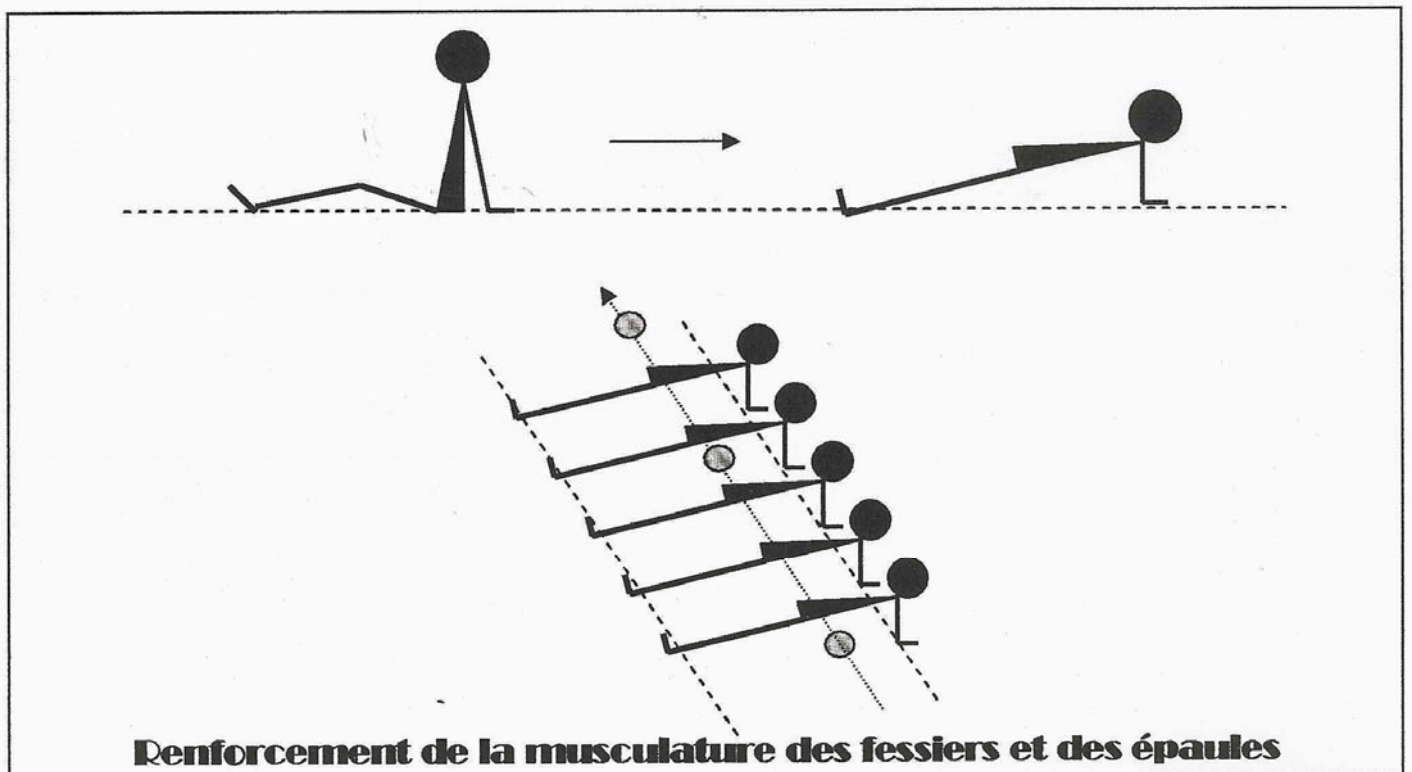
Les E sont assis sur un tapis, les jambes légèrement fléchies et les mains appuyées derrière le corps. Ils respirent, contractent les fessiers et poussent lentement le bassin vers le haut (le haut du corps et la cuisse doivent former une ligne droite). Ils gardent cette tension en comptant jusqu'à 10. Puis ils s'assoient à nouveau. Répéter 5-6 fois.



### Variantes :

- 5 élèves s'assoient l'un à côté de l'autre ; au signal, ils soulèvent les hanches pour laisser passer le ballon roulé par un camarade.
- Sous forme d'estafette.

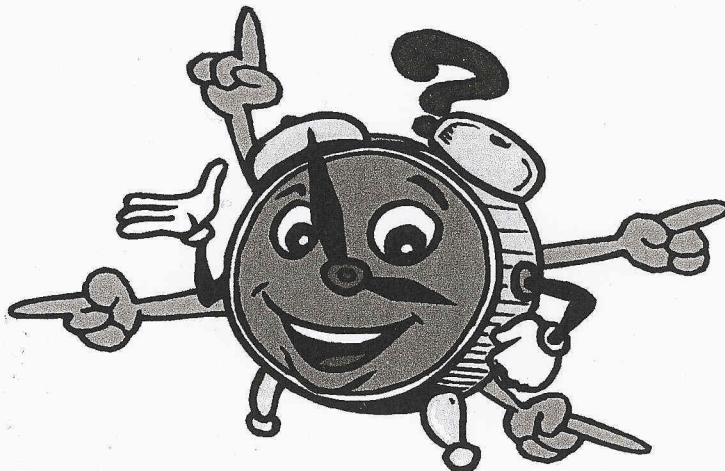
👁 Le haut du corps et les cuisses forment une ligne droite



**Renforcement de la musculature des fessiers et des épaules**

## L'HORLOGE

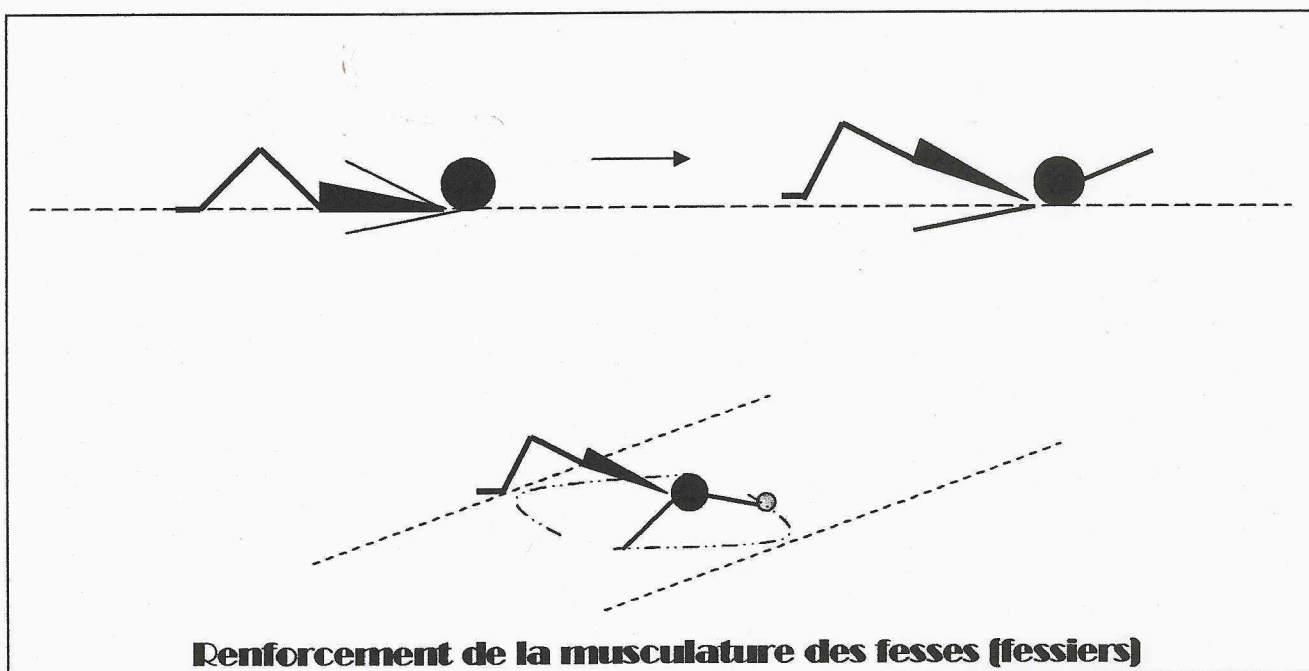
Sur le dos, genoux pliés, pieds par terre. Toucher les mains au-dessus de la tête et ensuite sous les fesses soulevées. 10 répétitions, repos ; 2 passages ; se détendre entre deux ou faire un autre exercice.



### Variantes :

- passer une balle par-dessus la tête avec les bras tendus ; ensuite, soulever le bassin pour pouvoir passer la balle d'une main à l'autre sous les cuisses.
- la maîtresse dicte une heure aux E qui l'écrivent au sol, les 2 bras faisant office de grande et petite aiguille.

le bassin s'abaisse doucement et se pose délicatement par terre



## LE CAMÉLÉON

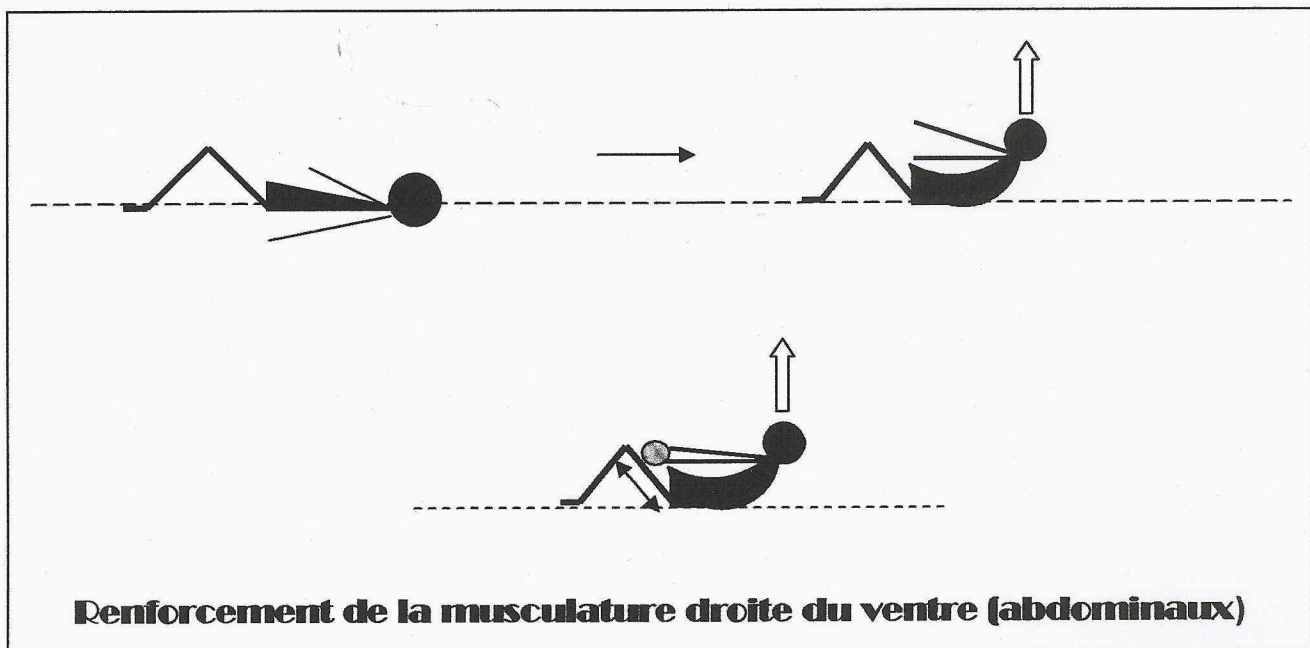
Les E sont couchés, le dos sur un tapis, les jambes relevées et les bras posés le long du corps. Ils inspirent profondément. Ils tirent la tête vers la poitrine et « enroulent » lentement la colonne vertébrale. Ils expirent pendant qu'ils enroulent la colonne vertébrale. Lorsque les mains sont à hauteur de genoux, la tension optimale est atteinte. A ce moment, les E comptent jusqu'à 10 et respirent calmement, à rythme régulier. Puis ils « déroulent » la colonne et inspirent profondément.



### Variantes :

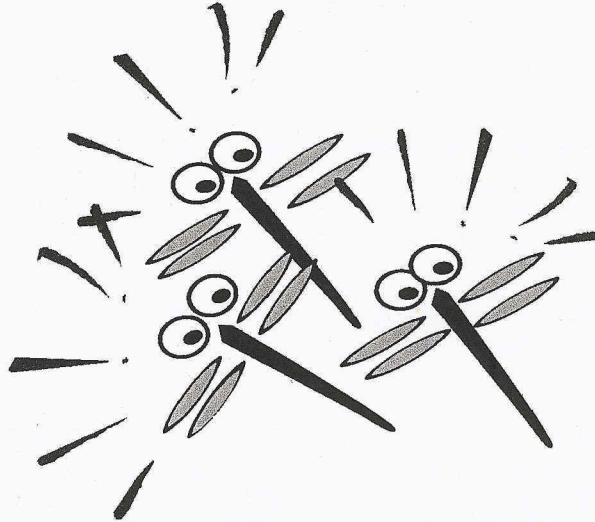
- Faire rouler un ballon en le poussant le long des cuisses jusqu'aux genoux.
- Qui peut faire des arrêts en redescendant ?

☉ L'enfant respire régulièrement durant tout l'exercice



## TAPER LES MOUSTIQUES

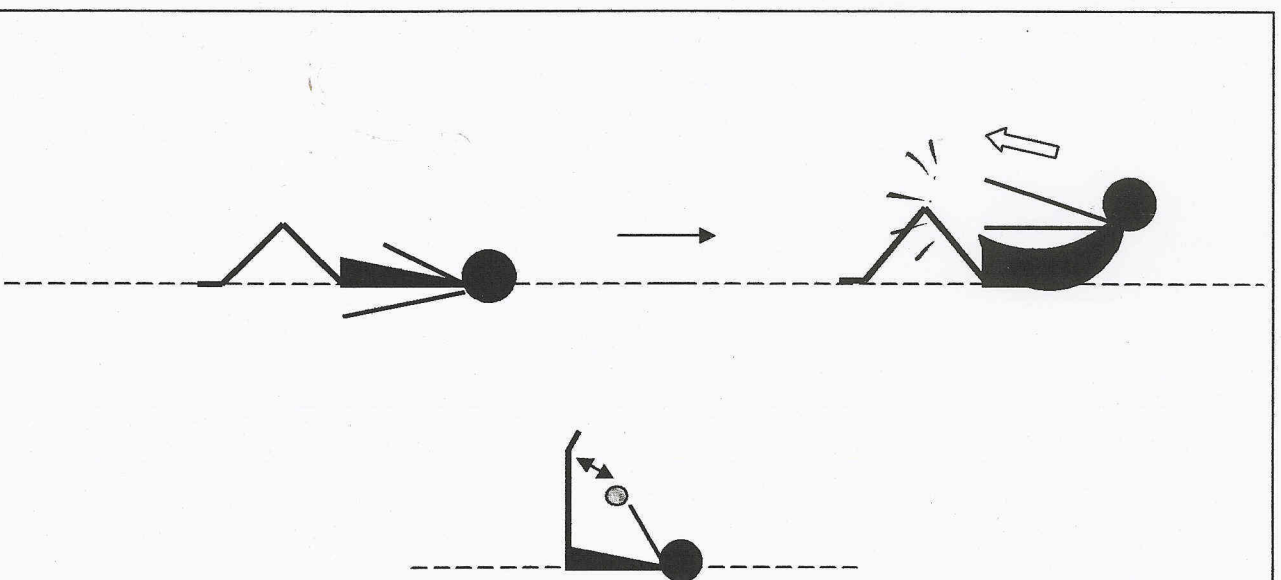
Sur le dos, jambes pliées. Soulever légèrement le torse et frapper dans les mains derrière les cuisses et revenir à la position de départ. 10 répétitions, repos ; 2 passages ; se détendre entre deux ou faire un autre exercice.



### Variantes :

- faire circuler une balle par-dessus la tête et autour des cuisses.
- passer un cerceau sous les jambes ; retour à la position de départ par l'autre côté.
- jambes tendues en l'air : soulever légèrement le haut du corps et lancer la balle contre les coudes de manière répétitive.

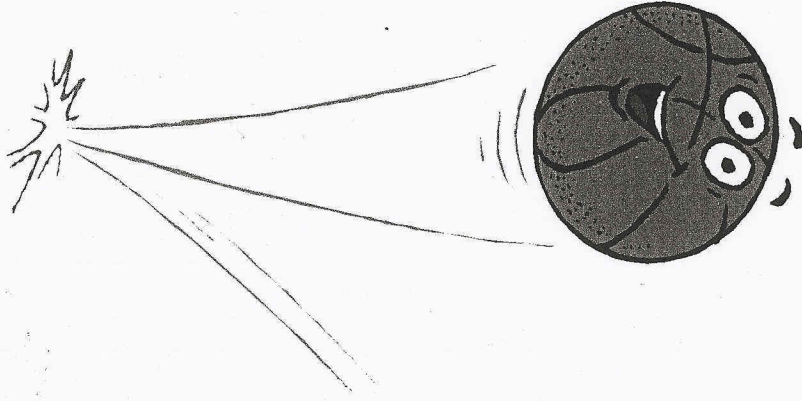
⦿ Seul le haut du torse se soulève, la région lombaire ne se soulève pas



**Renforcement de la musculature droite du ventre (abdominaux)**

## LA « BALLE BALADEUSE »

Sur le ventre. Frapper dans les mains, alternativement devant la tête et derrière le dos. 10 répétitions, repos ; 2 passages ; se détendre entre deux ou faire un autre exercice.

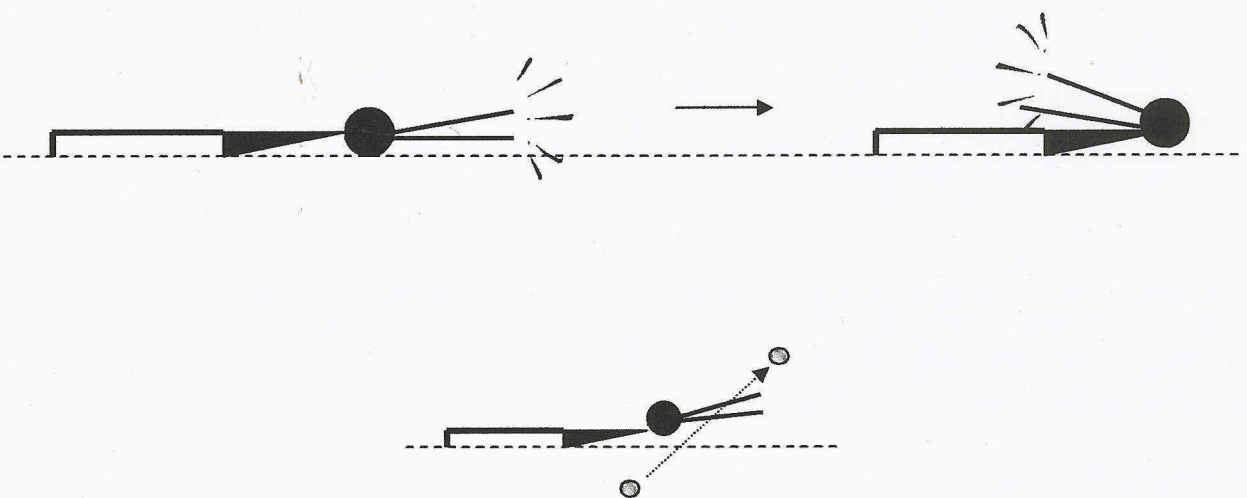


*Variantes :*

- *un cerceau en extension, le torse en contact avec le sol ; à une main, descendre le cerceau le long du corps ; passer sur les cuisses, changer de main et remonter de l'autre côté.*
- *Par 3 : A sur le ventre, bras tendus en avant ; il soulève brièvement les bras ; B et C en profitent pour se rouler une petite balle.*

⦿ Les pieds restent en contact avec le sol

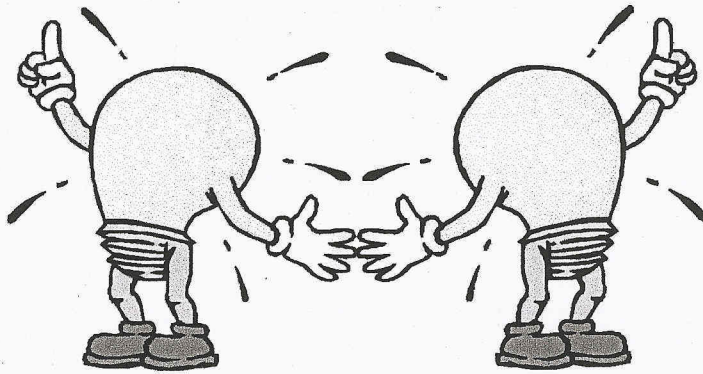
⦿ La tête reste baissée, les yeux regardent par terre



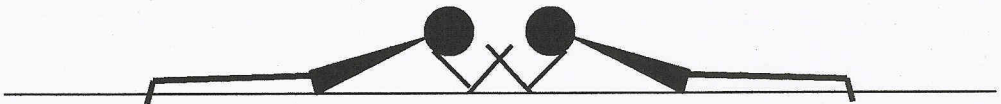
**Renforcement de la musculature du haut du dos**

## BRAS DE FER

Deux E se font face, couchés sur le ventre. Plier un bras en gardant le coude sur le sol. Se prendre par la main. Essayer de repousser la main du partenaire jusqu'à ce qu'elle touche par terre. La revanche se joue de l'autre main.



⦿ Les coudes des 2 E ne sont pas trop éloignés



**Renforcer la musculature du bras et du torse**

## LA RAMPE A BALLON

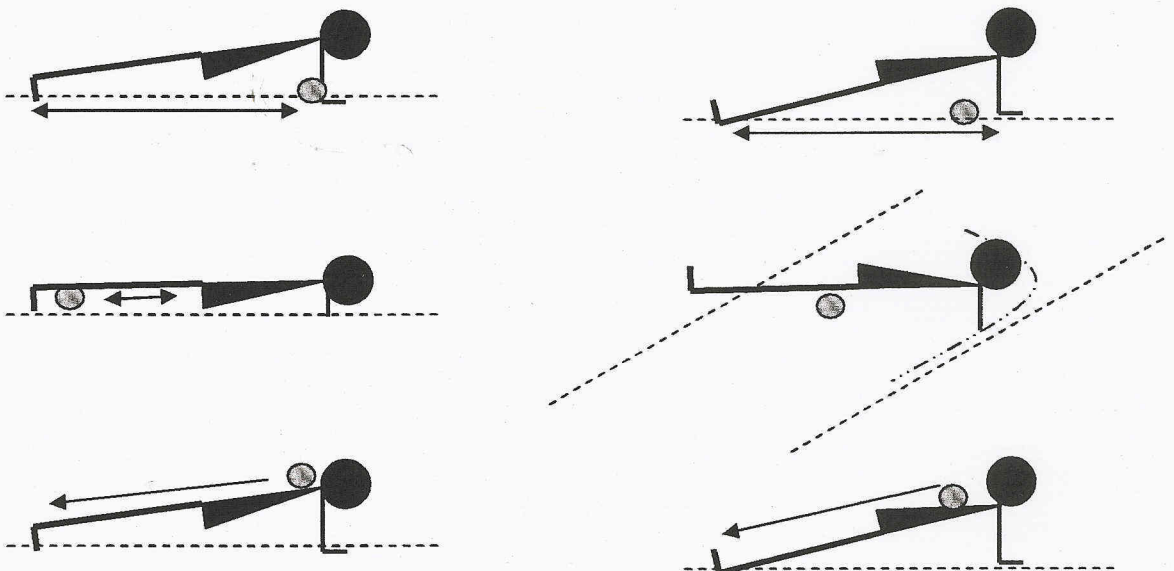
En appui facial : rouler la balle des mains aux pieds et retour (evt. poser les genoux par terre). Idem en appui dorsal.



Variantes :

- de l'appui dorsal, rouler sur le ballon le long des jambes.
- de l'appui facial, ballon au niveau des cuisses, déplacer les mains ; qui réussit à faire 1 tour complet? Idem avec les pieds au centre d'un cerceau.
- A en appui facial ; B fait rouler un ballon sur son dos. Idem en appui dorsal.

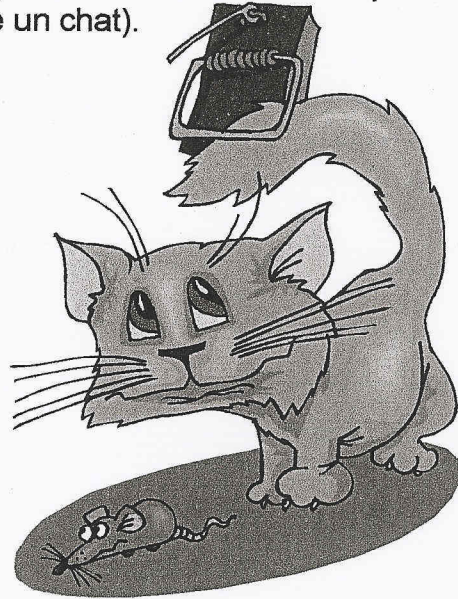
☞ Pas de cambrure



**Renforcement de la musculature des bras et du torse**

## LE CHAT JOUEUR

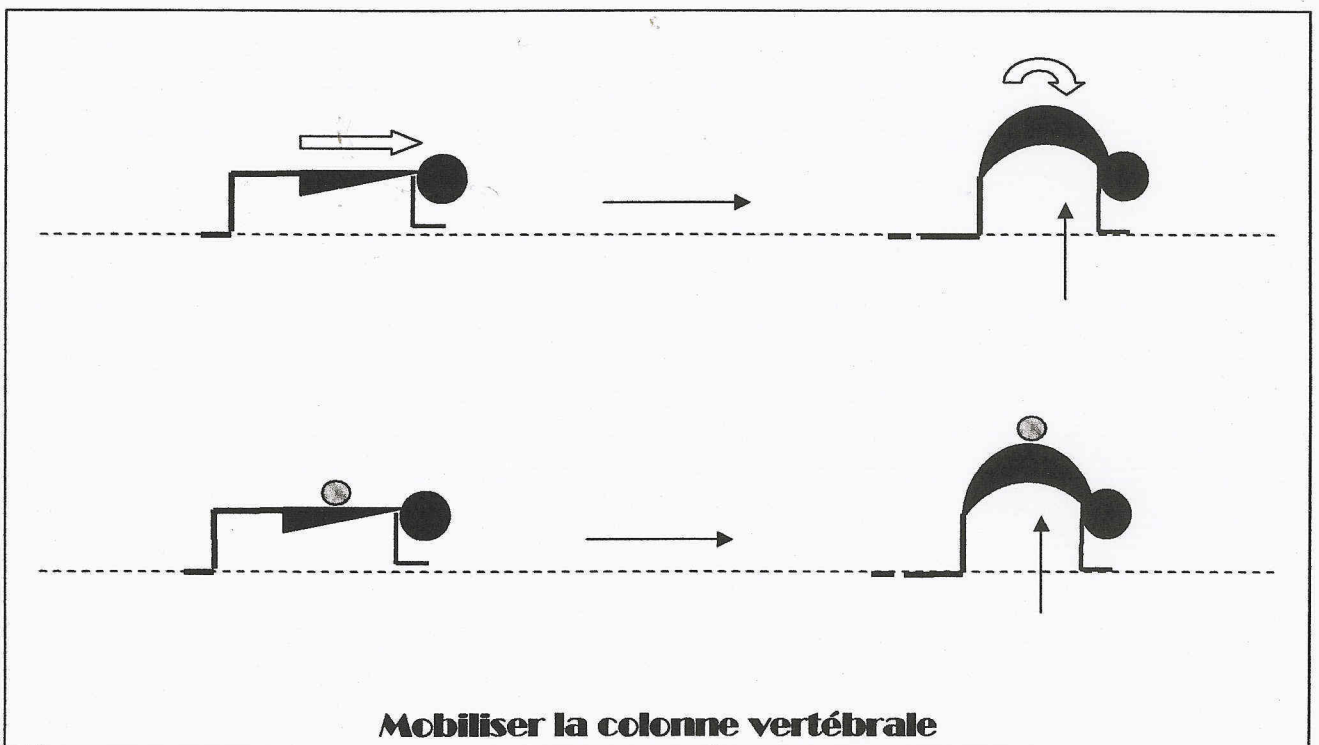
Les E se mettent en appui sur les genoux, posent les mains sur un tapis et font alternativement le dos rond et droit (comme un chat).



*Variantes :*

- Un camarade pose un ballon sur le dos plat – le ballon ne roule pas !
- Dos rond pour faire rouler le ballon ; le camarade rattrape le ballon avant le sol.

☉ L'E compte jusqu'à 5 avant de faire le dos rond

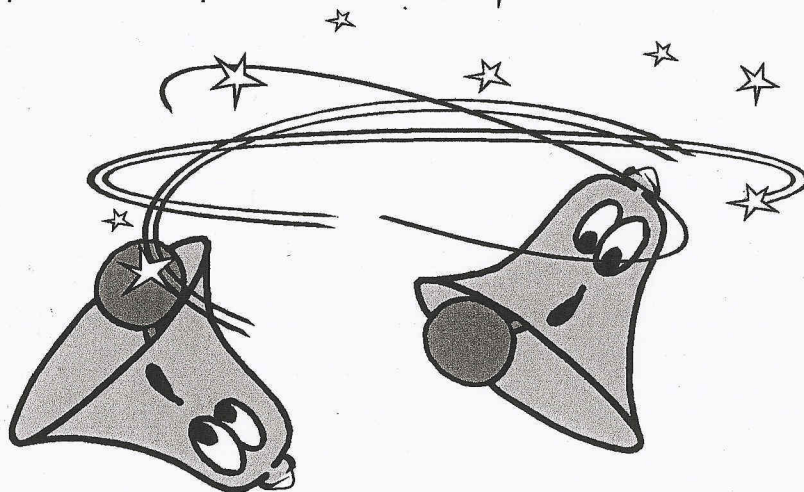


**Mobiliser la colonne vertébrale**



## LES CLOCHES

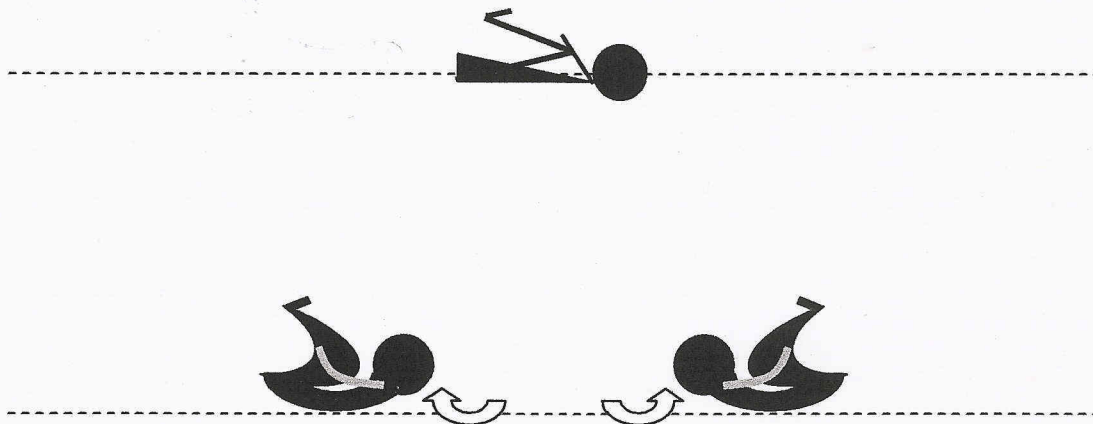
Les E sont étendus sur le dos et ils tirent leurs jambes vers la cage thoracique. Ils saisissent leurs genoux avec les mains et les tirent avec force vers les épaules. Compter jusqu'à 30 en respirant calmement. ☆



Variante :

- 2 E par tapis ; de la position décrite ci-dessus, ils approchent la tête de leurs genoux ; un 3<sup>ème</sup> E soulève alternativement les pieds de ses camarades jusqu'à ce que leur tête touche le tapis ; il lâche alors les pieds, ce qui imprime un mouvement de « rouler » - La cloche sonne !

☉ La cloche roule sans à-coup



**Etirer les muscles du dos**