

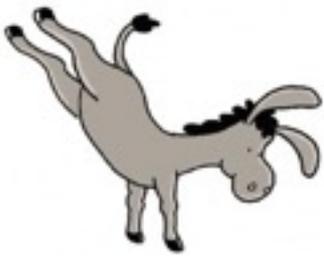
HIIT pour les enfants 1-6P

Chaque animal représente un exercice à répéter de manière intensive pendant 40 secondes. On reprend après 20 secondes de pause et on répète le circuit pendant 7 minutes jusqu'à imiter tous les animaux.



Les sauts de grenouille

Hop hop hop, saute comme une grenouille.



L'âne qui fait des ruades

Bras tendus, monte tes jambes comme quand l'âne est fâché.

Attention à ne pas casser des objets / des personnes autour de toi.



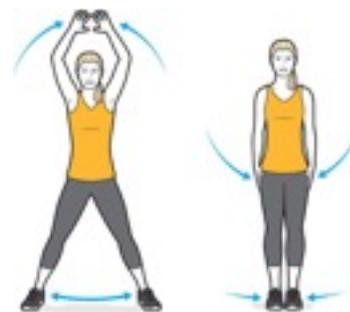
Grand comme une girafe

Mets-toi accroupi, tout petit et deviens si grand que tu arrives presque à toucher le ciel avec tes mains en étant sur la pointe des pieds. Aussi haut qu'une girafe !



Voler comme un oiseau

Saute en écartant les bras et les jambes et saute pour revenir pieds serrés et bras le long du corps. Comme si tu voulais t'envoler !



Le sprint du guépard

Sur place, cours aussi vite que possible, aussi vite que l'animal le plus rapide de la terre, le guépard !



La marche du crabe

Assieds-toi et pose tes mains sur le sol, derrière toi, près de tes hanches. Lève les fesses du sol et avance en arrière, puis en avant.



Les pas de l'éléphant

Marche sur place, monte le plus haut possible avec tes genoux et repose-les le plus lourdement possible sur le sol comme si tu étais un éléphant.

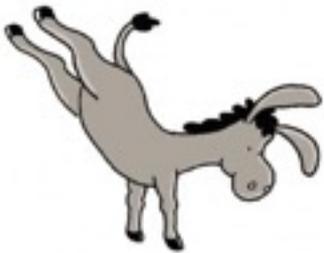
HIIT pour les enfants 7-8P

Chaque animal représente un exercice à répéter de manière intensive pendant 45 secondes. On reprend après 15 secondes de pause et on répète le circuit pendant 7 minutes jusqu'à imiter tous les animaux une fois. Il est aussi possible de le faire deux fois de suite avec une pause de 2-3 minutes entre les deux séries.



Les sauts de grenouille

Hop hop hop, saute comme une grenouille.



L'âne qui travaille ses pattes avant

Les mains au sol, genoux pliés, bras tendus, corps droit et tendu. Descends toucher ton nez au sol et remonte. Tu fais des pompes !



La planche, c'est facile !

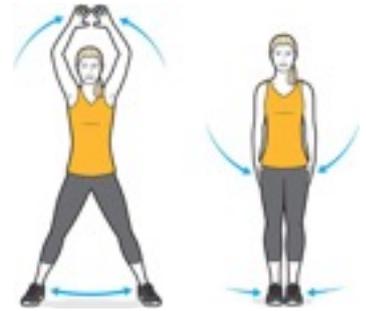
Mets-toi en position de la planche, sur les coudes, le dos bien droit et parallèle au sol. N'oublie pas de respirer et si c'est ça devient trop difficile tu peux poser les genoux.





Voler comme un oiseau

Saute en écartant les bras et les jambes et saute pour revenir pieds serrés et bras le long du corps. Comme si tu voulais t'envoler !



Les 4 pattes en l'air

Sur le dos, le corps contracté, lève les bras et les jambes tendues en position C+. Tu peux te retourner sur le ventre en position C-.



Le sprint du guépard

Sur place, cours aussi vite que possible, aussi vite que l'animal le plus rapide de la terre, le guépard !



Que dit le cochon, des abdominaux ?

Couche-toi et pose tes pieds à plat sur le sol, les mains aux oreilles et regarde le ciel. Monte et descends à raz du sol en gardant le dos bien droit.

