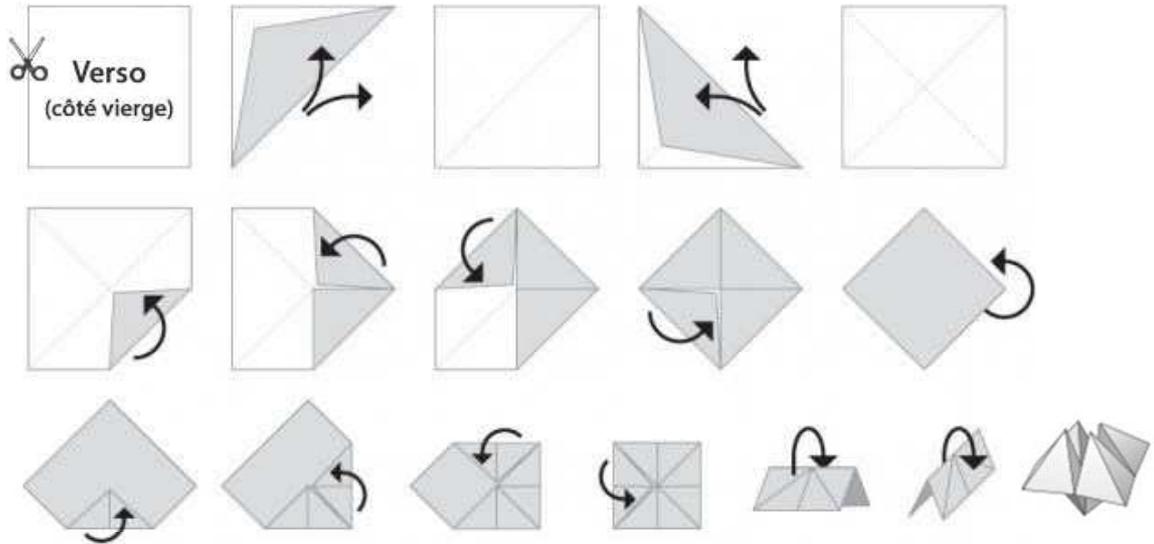
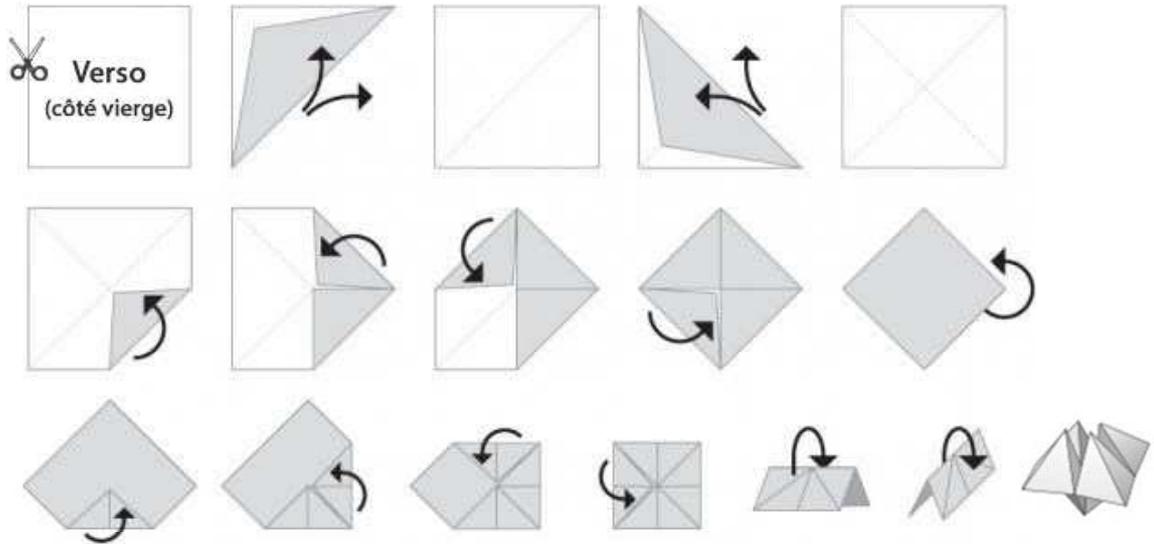


Cocotte sportive : échauffement



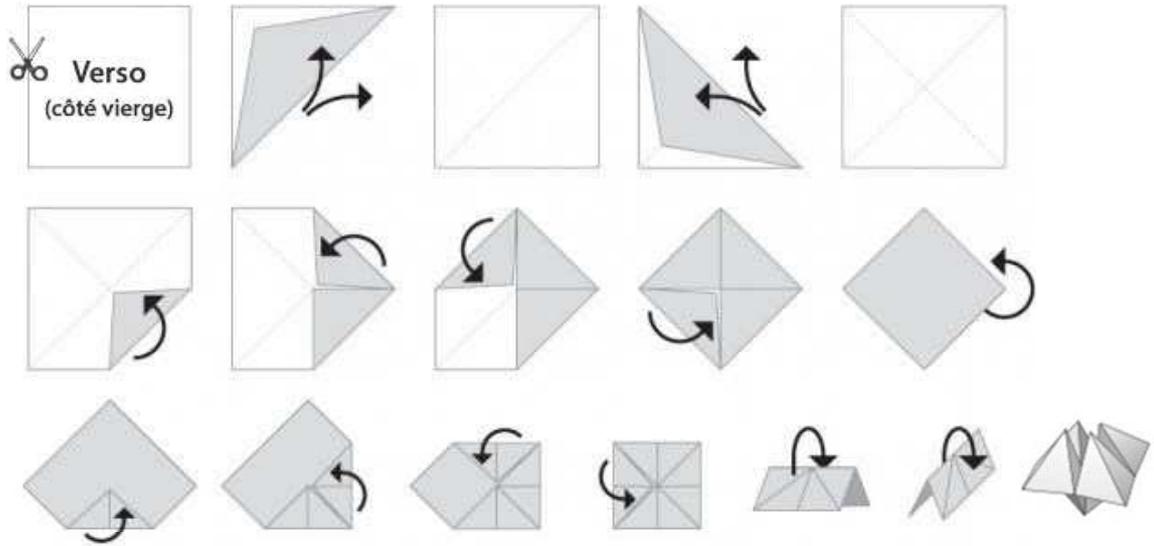
<p>Cocotte sportive : échauffement</p>			
	<p>Cours sur place, les genoux hauts et le corps bien droit. Penche le corps en avant et pousse la jambe en arrière en alternant.</p>	<p>Fais des pas de côtés rythmés en croisant les pieds et en tapant des mains. Cours sur place en portant tes talons le plus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

Cocotte sportive : habileté



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

Cocotte sportive : phase active



<p>Cocotte sportive : phase active</p>			
	<p>Touche un pied avec la main opposée devant, et l'autre derrière, puis inverse.</p>	<p>Fais semblant de faire de la corde à sauter.</p>	<p>Saute en écartant les bras et les jambes en étoile, puis referme-les : « jumping Jack ».</p>
	<p>Accroupis-toi, puis saute le plus haut possible vers le haut en levant les bras.</p>	<p>Fléchis les genoux et saute sur les côtés, le regard vers l'avant.</p>	<p>Imite un skieur de fond en bondissant de foulée en foulée.</p>
<p>Tenue de sport</p>			<p>30 secondes</p>