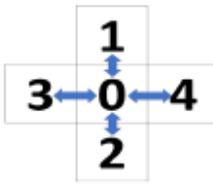


Activités de tonicité : proposition 3

Cette fiche s'adresse à tous les niveaux, **mais à éviter si vous êtes fiévreux**

A pratiquer, à chaque fois que cela est nécessaire après un temps d'inactivité physique ou encore le matin

	Ce qu'il y a à faire	Organisation matérielle ou spatiale	Consignes
« L'avion »	<ul style="list-style-type: none"> - Décoller légèrement les bras du sol vers l'avant ou latéralement, maintenir cette position durant 10 secondes, puis reposer les bras au sol - décoller légèrement les pieds du sol en gardant les jambes tendues, maintenir cette position durant 10 secondes, puis reposer les jambes au sol - enfin lever à la fois les bras et les jambes, maintenir cette position durant 10 secondes, puis relâcher en reposant bras et jambes au sol. <p>Selon votre envie, votre niveau, vous pouvez répéter plusieurs fois l'ensemble de l'exercice.</p>	- allongé à plat ventre sur un tapis, mais sol relativement dur	<ul style="list-style-type: none"> - sans bloquer sa respiration - en regardant le sol sans relever la tête (pour préserver son dos)
Marche sur les fesses	<ul style="list-style-type: none"> - Avancer vers l'avant en se déplaçant sur les fesses sans poser les mains au sol, aide des talons, sur au moins 2 mètres, - puis reculer pour revenir au point de départ. <p>Répéter au moins 3 fois</p>	- assis sur sol dur ou un tapis	<ul style="list-style-type: none"> - sans bloquer sa respiration - en regardant devant soi
« Le zébulon »	<ul style="list-style-type: none"> - A pieds joints, départ zone centrale(o), puis sauter vers 1, revenir à 0, sauter vers 2, revenir à 0, etc... - selon le niveau : répéter au moins 3 fois ou enchaîner durant 15 secondes, 30 secondes... 	 <p>Possibilité d'utiliser des carreaux de carrelage ou tout type de taçage</p> <ul style="list-style-type: none"> - chaussures de sport 	<ul style="list-style-type: none"> - sans bloquer sa respiration - en regardant devant soi - éviter de poser les talons - faire le moins de bruit possible