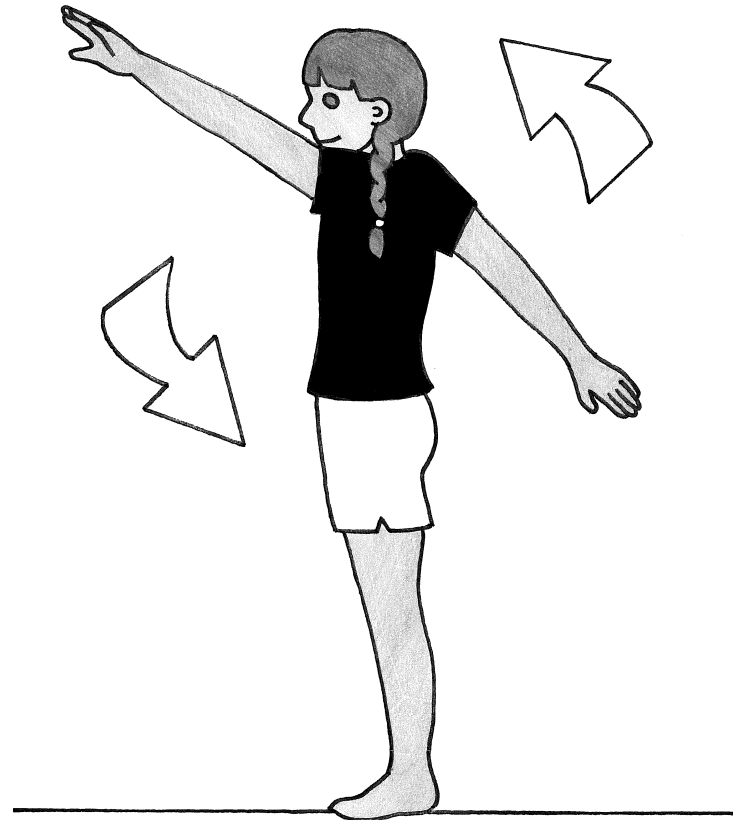


Rotation des bras

RÉPÉTITIONS

N° DE STATION



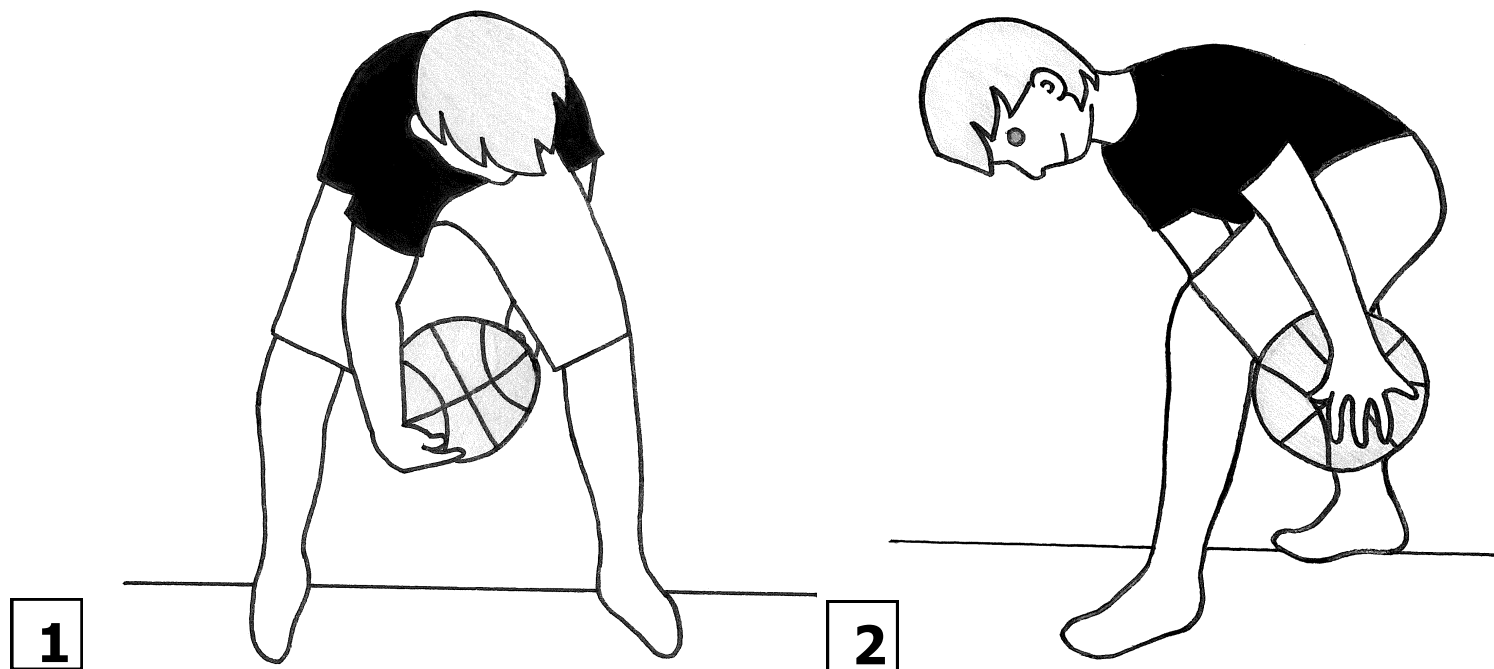
Bras tendus et paumes vers le haut, faire des cercles vers l'avant, puis vers l'arrière, un bras à la fois ou les deux bras ensemble.

MOVEMENT SKILLS MANITOBA

Huit avec un ballon

N° DE STATION

RÉPÉTITIONS



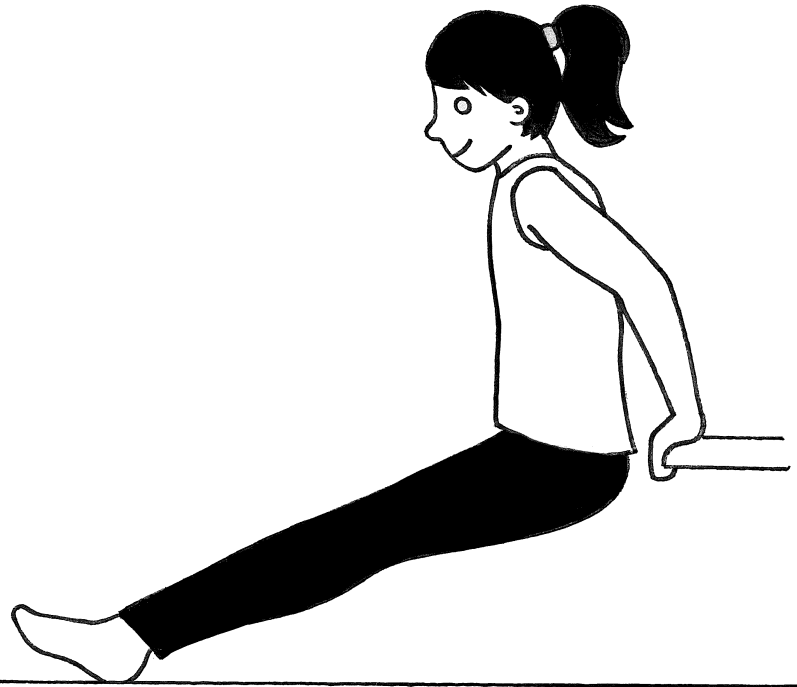
Se tenir debout, les pieds écartés à la largeur des épaules, et tenir un ballon dans une main. Passer le ballon entre les jambes, de l'avant à l'arrière, le changer de main et le ramener vers l'avant en le passant du côté extérieur de la jambe. Répéter l'exercice en passant le ballon autour de l'autre jambe.

MOVEMENT SKILLS MANITOBA

RÉPÉTITIONS

Flexion-extension sur un banc

N° DE STATION



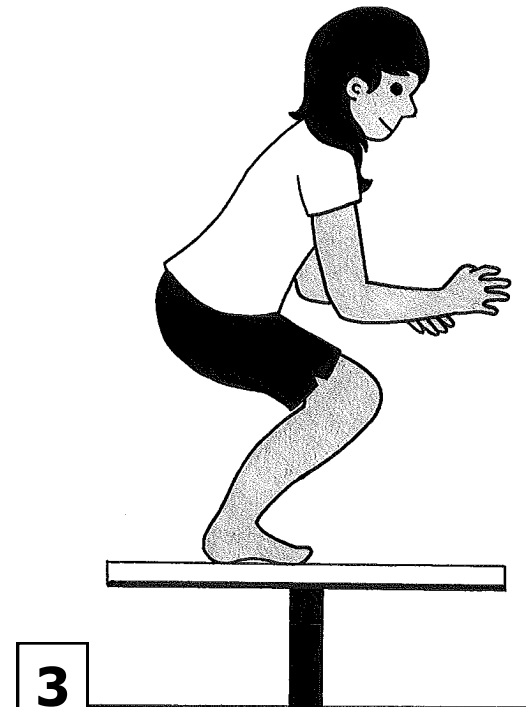
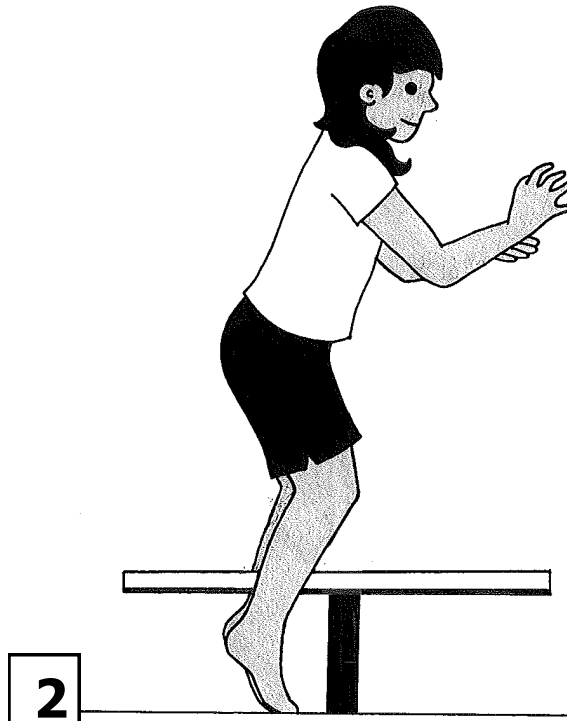
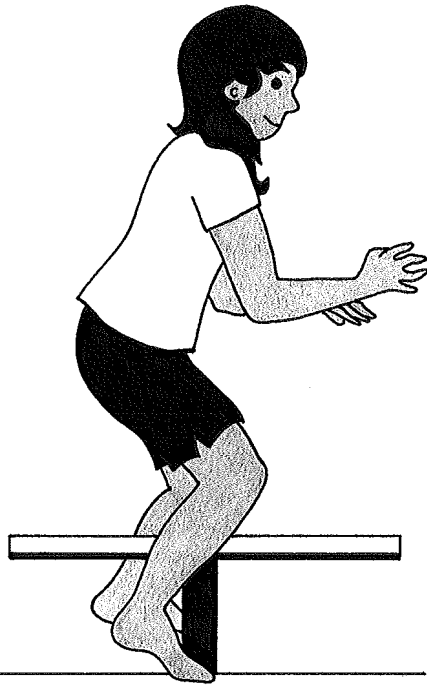
S'asseoir sur un banc, les bras le long du corps et les paumes vers le bas, en tenant le bord du banc. Lever les fesses et placer les pieds le plus loin possible vers l'avant. Descendre lentement le corps vers le sol en gardant les coudes près du corps. Remonter pour revenir à la position de départ.

MOVEMENT SKILLS MANITOBA

Sauts sur un banc

N° DE STATION

RÉPÉTITIONS



Se tenir debout, les pieds de chaque côté d'un banc assez bas. Plier les genoux et sauter avec précaution de manière à ramener les deux pieds sur le banc.

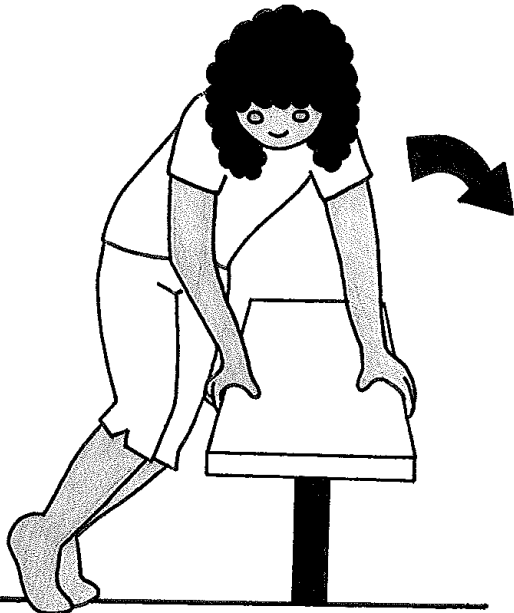
MOVEMENT SKILLS MANITOBA

RÉPÉTITIONS

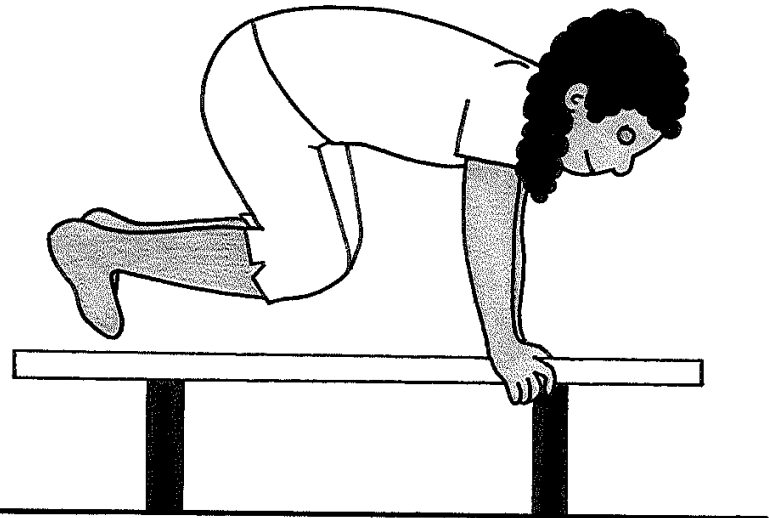
Sauts par-dessus un banc

N° DE STATION

1



2



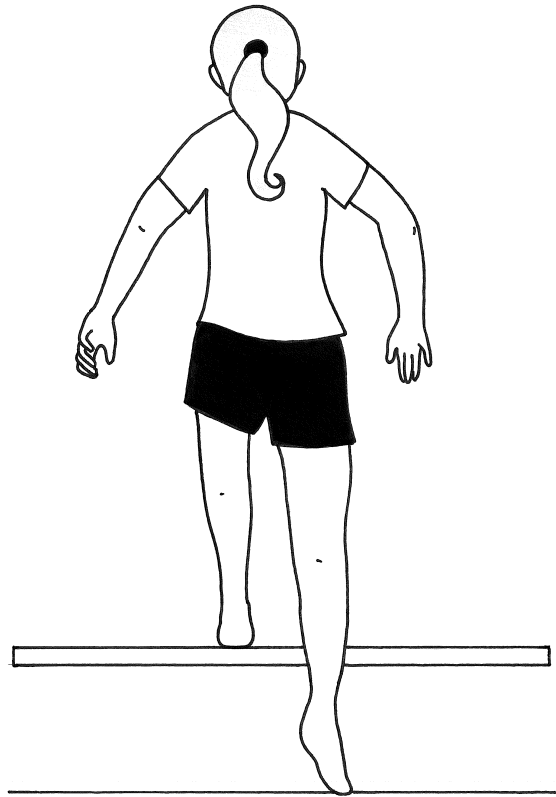
Se tenir debout sur le côté d'un banc assez bas, face à l'autre extrémité. Poser les mains de chaque côté du banc et sauter par-dessus le banc tout en maintenant les mains en place. Déplacer les mains vers l'avant et sauter de nouveau par-dessus le banc. Répéter en déplaçant les mains le long du banc ou en restant à la même place.

MOVEMENT SKILLS MANITOBA

Montée sur banc

RÉPÉTITIONS

N° DE STATION



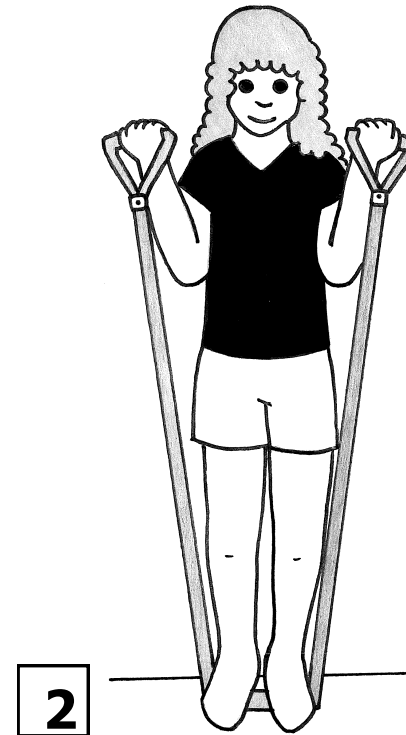
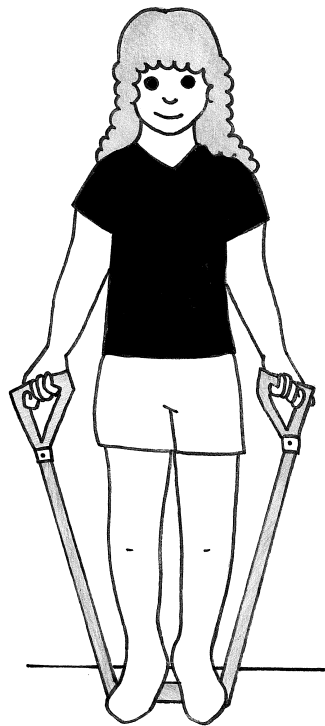
Se tenir debout face à un mur et y poser les mains comme appui, au besoin. Poser le pied sur un banc, puis le pied gauche, et redescendre en posant le pied droit puis le pied gauche par terre.

MOVEMENT SKILLS MANITOBA

Flexion des bras

RÉPÉTITIONS

N° DE STATION



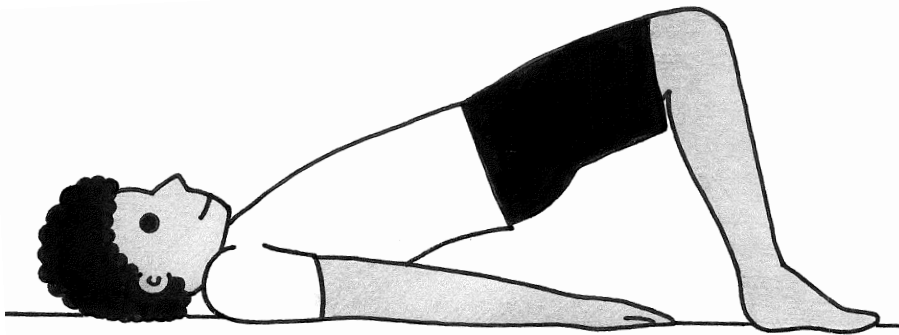
Poser les deux pieds au centre de la bande élastique avec une extrémité de la bande dans chaque main. Commencer avec les bras étendus, le long du corps. Plier les avant-bras pour que les mains arrivent à la hauteur des épaules, puis ramener les bras à la position de départ.

MOVEMENT SKILLS MANITOBA

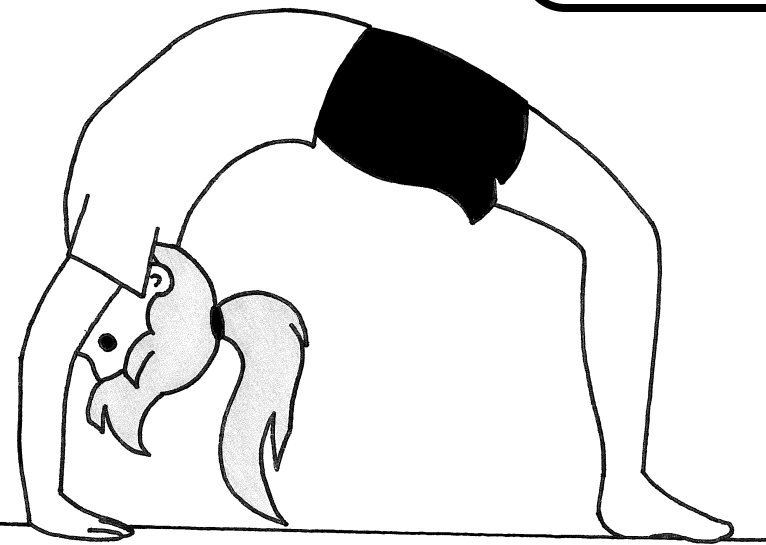
Ponts

RÉPÉTITIONS

N° DE STATION



A



B

Option A: Couché sur le dos avec les genoux pliés, les bras le long du corps et les paumes tournées vers le bras. Presser les bras et les pieds vers le bas pour lever les hanches.

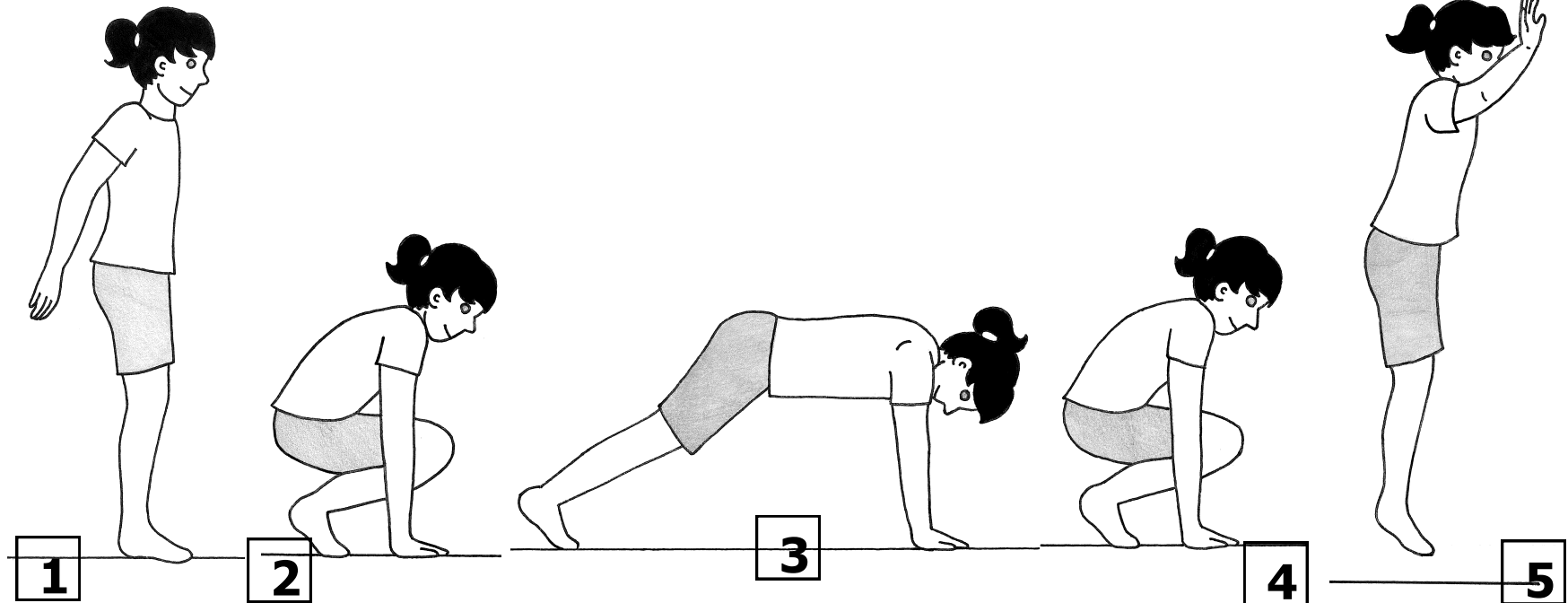
Option B: Couché sur le dos avec les genoux pliés, placer les mains à côté de la tête, les paumes vers le bas et les doigts pointant vers les pieds. Presser les mains et les pieds vers le bas pour lever le corps.

MOVEMENT SKILLS MANITOBA

Burpee

RÉPÉTITIONS

N° DE STATION



Se tenir debout, puis s'accroupir en plaçant les mains au sol, devant les pieds. Projeter les deux jambes vers l'arrière, tendues comme en position d'extension de bras. Revenir en position accroupie, puis en position debout, en sautant si désiré.

MOVEMENT SKILLS MANITOBA

RÉPÉTITIONS

Coup de pied de crabe

N° DE STATION



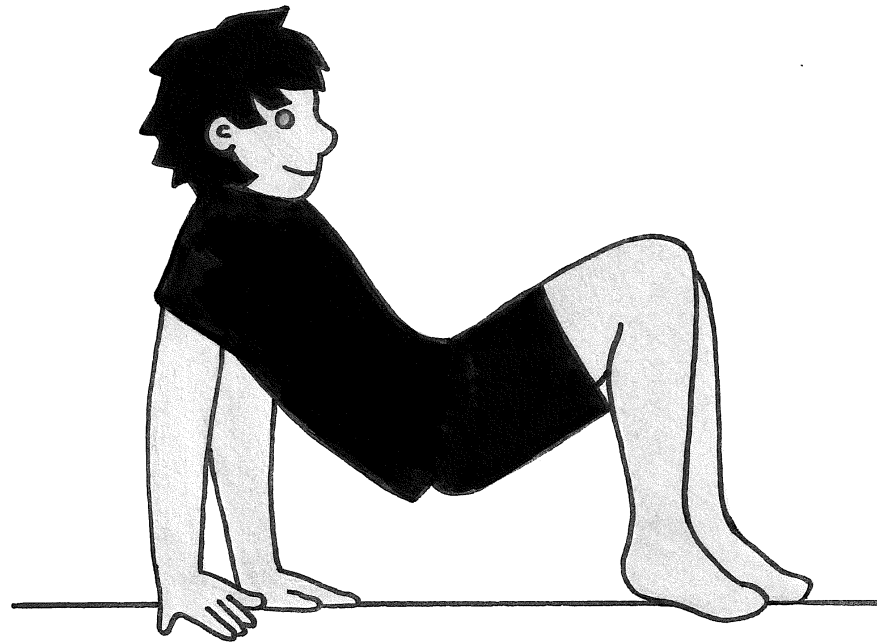
Se placer de manière à faire reposer le poids du corps sur les mains et les pieds, le torse vers le plafond. Donner un coup de pied dans les airs avec une jambe, puis répéter avec l'autre jambe.

MOVEMENT SKILLS MANITOBA

Démarche du crabe

RÉPÉTITIONS

N° DE STATION



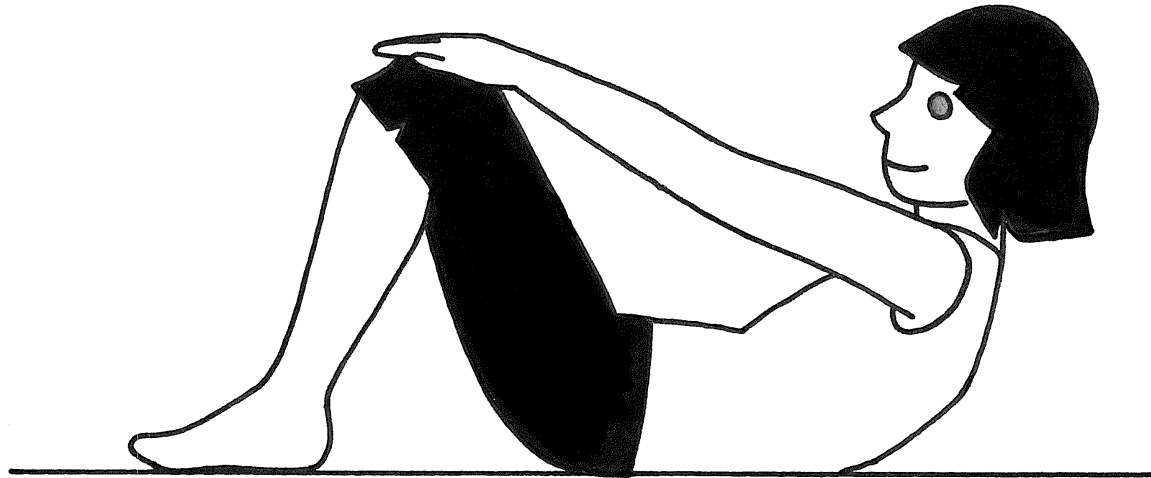
À partir de la position assise, soulever le corps en faisant reposer son poids sur les mains et les pieds. Avancer ou reculer en prenant soin de garder les doigts vers l'avant.

MOVEMENT SKILLS MANITOBA

RÉPÉTITIONS

Redressements partiel

N° DE STATION



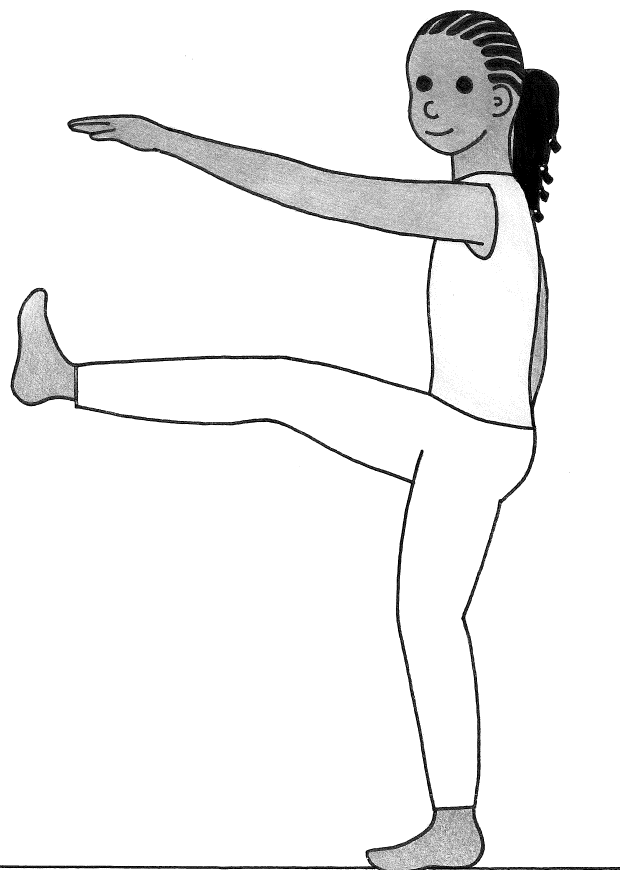
Se coucher sur le dos, les genoux pliés à 90 degrés. Tendre les bras et poser les mains sur les cuisses. Soulever le haut du corps en faisant glisser les mains le long des cuisses, jusqu'à ce que les paumes couvrent les genoux. Revenir à la position de départ en faisant glisser les mains le long des cuisses.

MOVEMENT SKILLS MANITOBA

Coup de pied haut

N° DE STATION

RÉPÉTITIONS



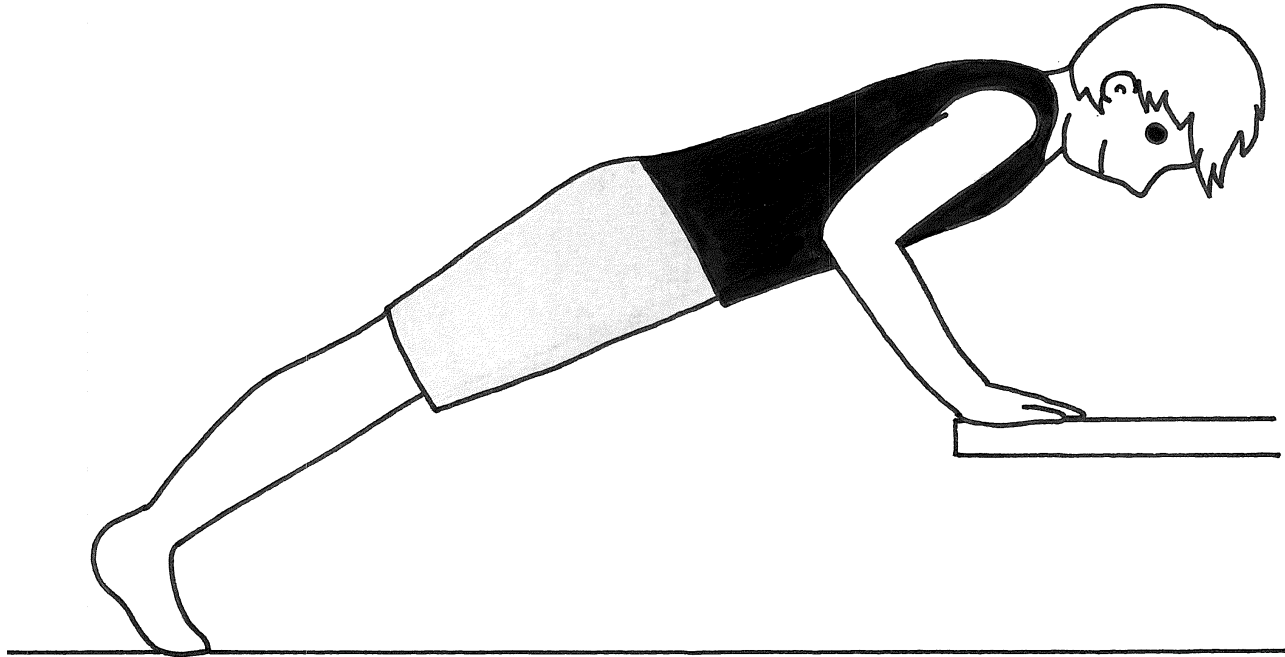
Sauter sur un pied et étendre l'autre jambe complètement en donnant un coup de pied en hauteur afin de toucher la main du côté opposé.

MOVEMENT SKILLS MANITOBA

Pompe inclinée

RÉPÉTITIONS

N° DE STATION



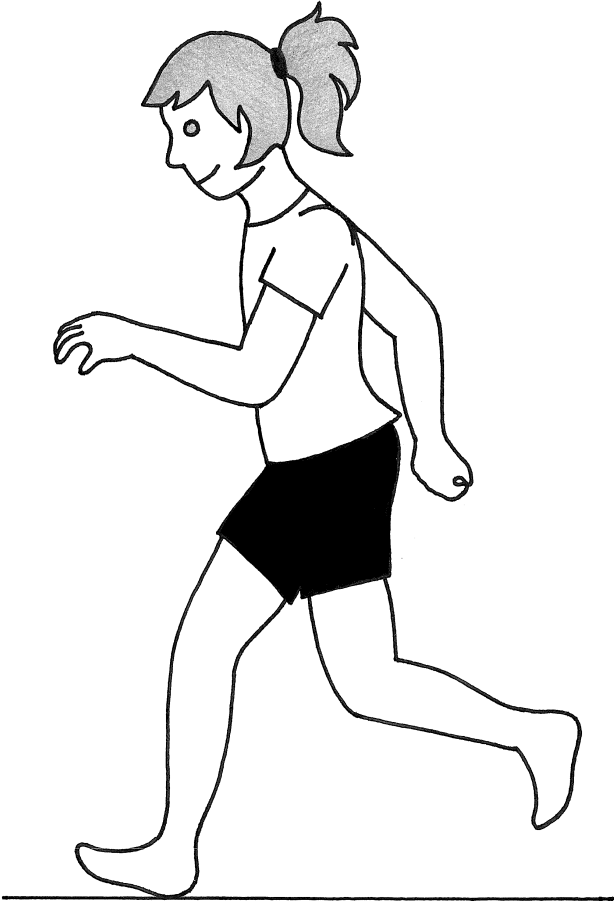
Faire des pompes classiques, mais en plaçant les mains plus haut que les pieds, sur un banc par exemple.

MOVEMENT SKILLS MANITOBA

RÉPÉTITIONS

Course

N° DE STATION

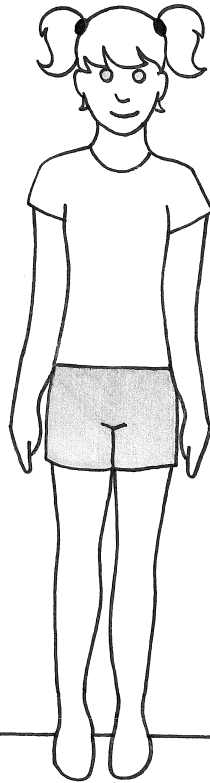


Courir autour du gymnase à un rythme modéré à vigoureux.

Saut avec écart

RÉPÉTITIONS

N° DE STATION



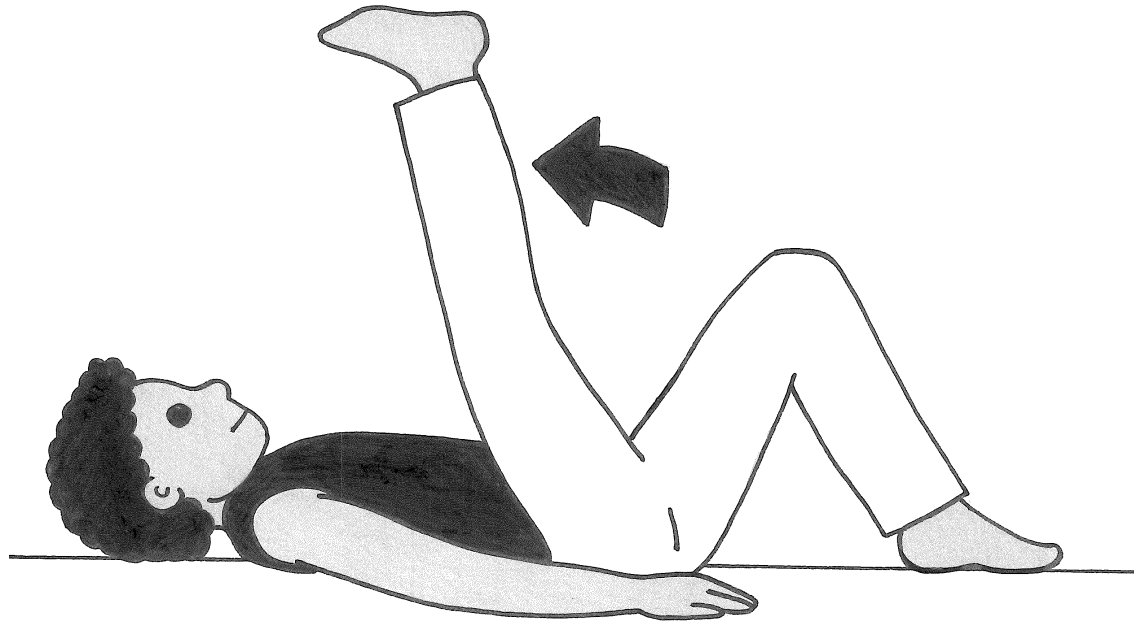
Se tenir debout, les bras le long du corps. Sauter en écartant les jambes à la largeur des épaules tout en levant les bras au-dessus de la tête. Sauter à nouveau pour revenir à la position de départ.

MOVEMENT SKILLS MANITOBA

RÉPÉTITIONS

Élévation de la jambe tendue

N° DE STATION



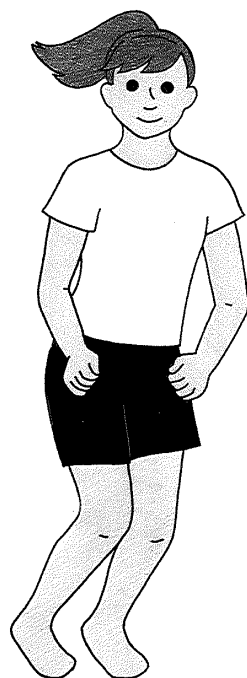
Assis au sol, les deux jambes tendues et les mains posées à l'arrière en guise d'appui, lever une jambe lentement puis la ramener en position initiale. Répéter avec l'autre jambe.

MOVEMENT SKILLS MANITOBA

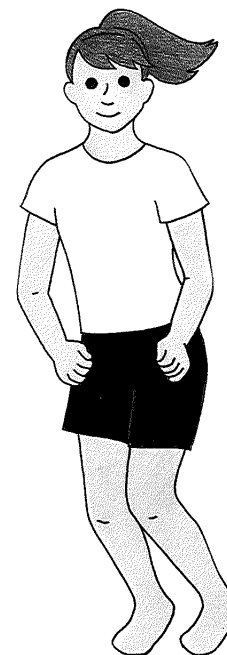
N° DE STATION

RÉPÉTITIONS

Sauts de ski (slalom)



1



2



Les pieds joints, sauter d'un côté et de l'autre d'une ligne ou d'une corde à sauter posée par terre.

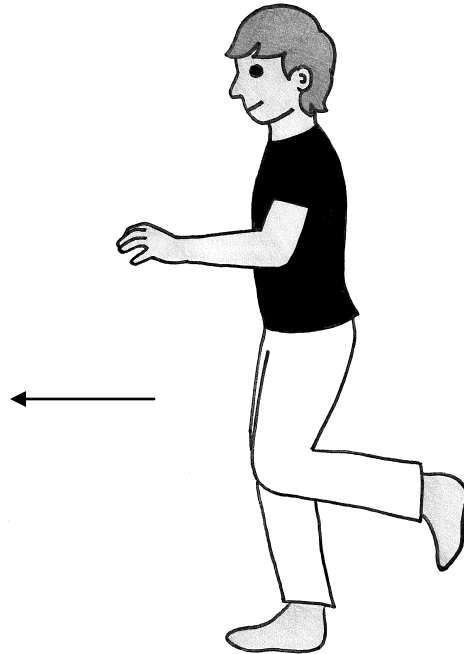
MOVEMENT SKILLS MANITOBA

RÉPÉTITIONS

Course d'une ligne à l'autre

N° DE STATION

1



2



Courir de la ligne de fond jusqu'à la ligne de lancer franc et revenir à la ligne de fond, puis courir jusqu'à la ligne central et revenir à la ligne de fond. Continuer jusqu'à la ligne de lancer franc du côté opposé et revenir à la ligne de fond opposée et revenir à la position de départ.

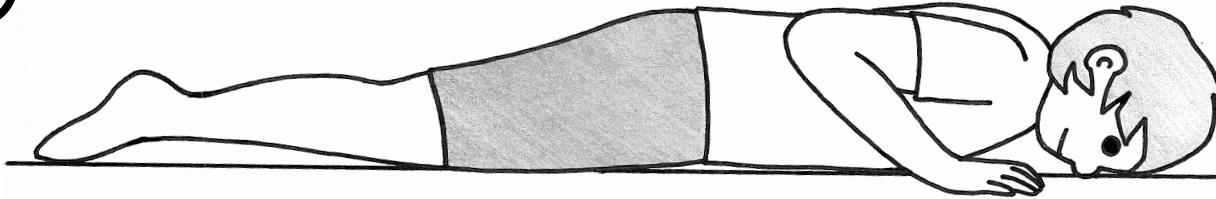
MOVEMENT SKILLS MANITOBA

Arc lombaire

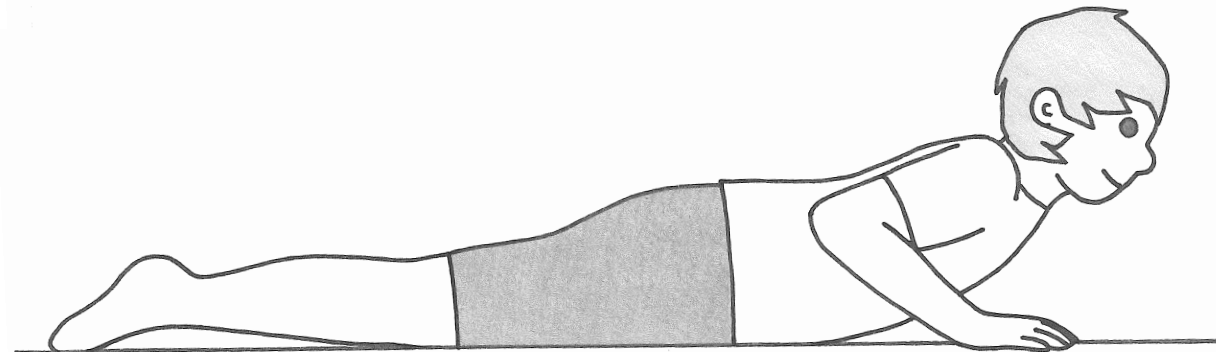
N° DE STATION

RÉPÉTITIONS

1



2



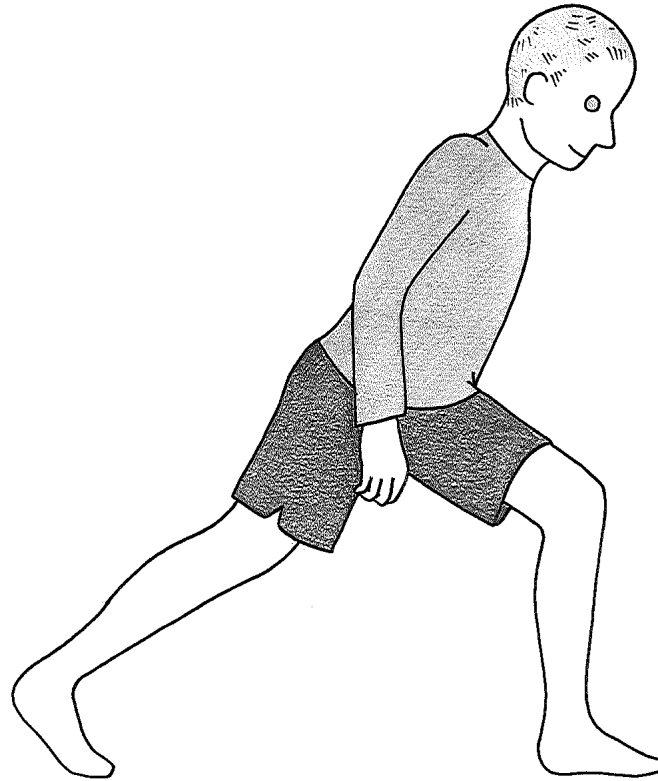
Se coucher sur le ventre, les mains sous les épaules et le visage face au sol. Presser les hanches sur le sol et contracter les abdominaux afin de soulever progressivement la poitrine de 15 à 20 cm. Tenir la position pendant 5 à 10 seconds et redescendre lentement les épaules à la position de départ.

MOVEMENT SKILLS MANITOBA

Fente avant

RÉPÉTITIONS

N° DE STATION



Faire un pas vers l'avant avec le pied gauche et fléchir la jambe en maintenant le genou bien au-dessus du pied. Revenir à la position de départ et répéter avec l'autre jambe.

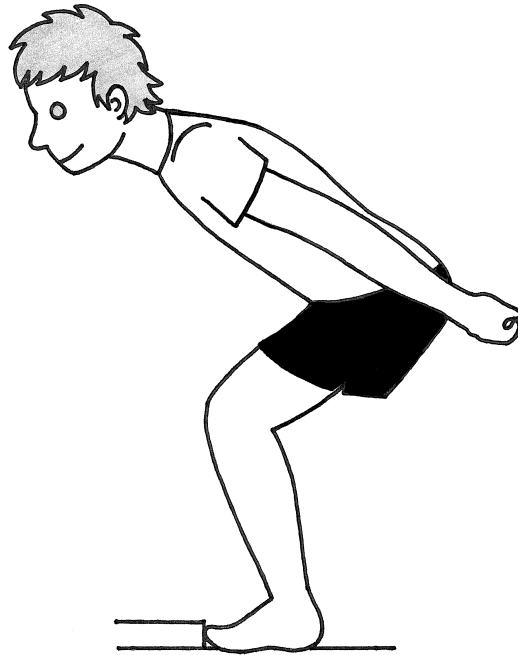
MOVEMENT SKILLS MANITOBA

Saut en longueur

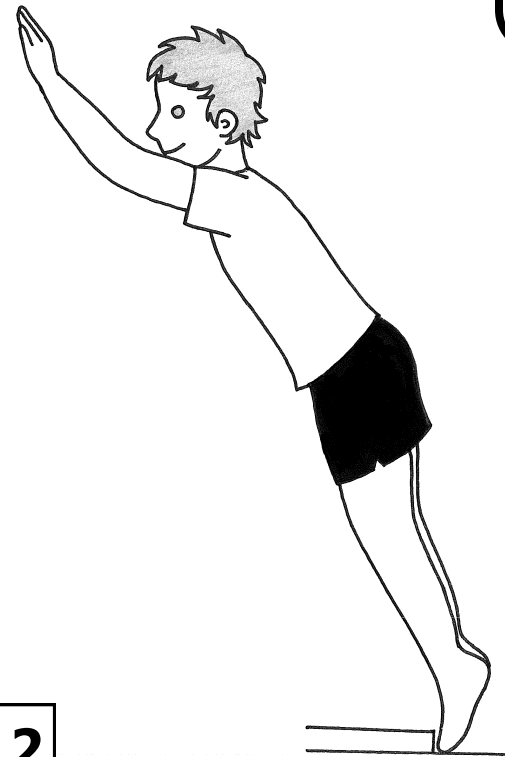
RÉPÉTITIONS

N° DE STATION

1



2



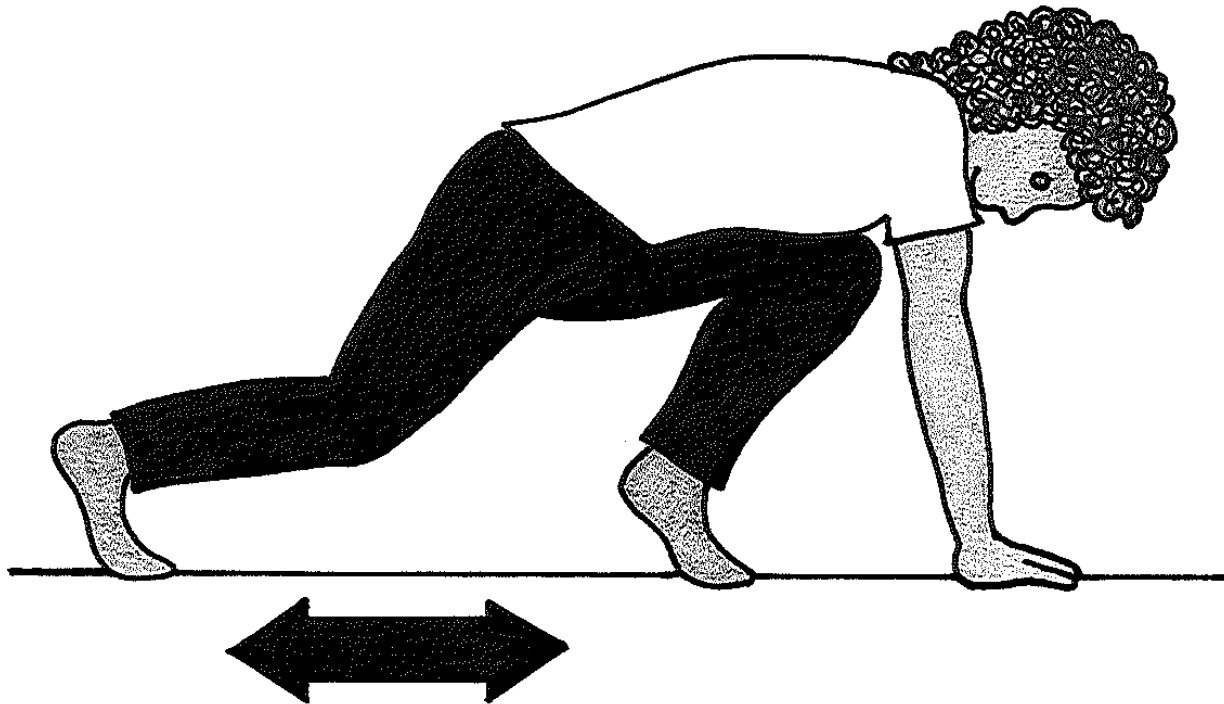
Se tenir debout, au bout d'un tapis de sol, plier les genoux et se donner un élan avec les bras afin de sauter le plus loin possible. Essayer de ne pas trop plier les genoux.

MOVEMENT SKILLS MANITOBA

Escaladeur

RÉPÉTITIONS

N° DE STATION



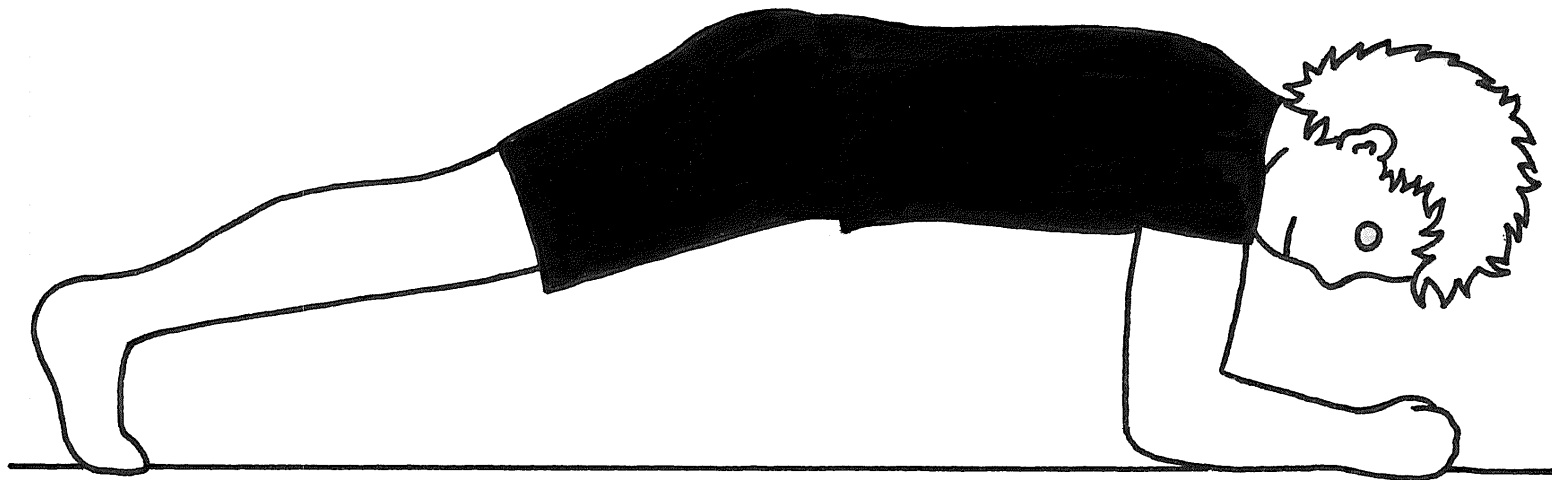
En position d'appui avant, ramener le genou droit sous la poitrine tout en gardant la jambe gauche tendue vers l'arrière, puis changer rapidement de position de jambe. Répéter en maintenant un rythme rapide.

MOVEMENT SKILLS MANITOBA

Planche

RÉPÉTITIONS

N° DE STATION



Tenir la position classique de pompe sur les avant-bras.

MOVEMENT SKILLS MANITOBA

Pompes

RÉPÉTITIONS

N° DE STATION



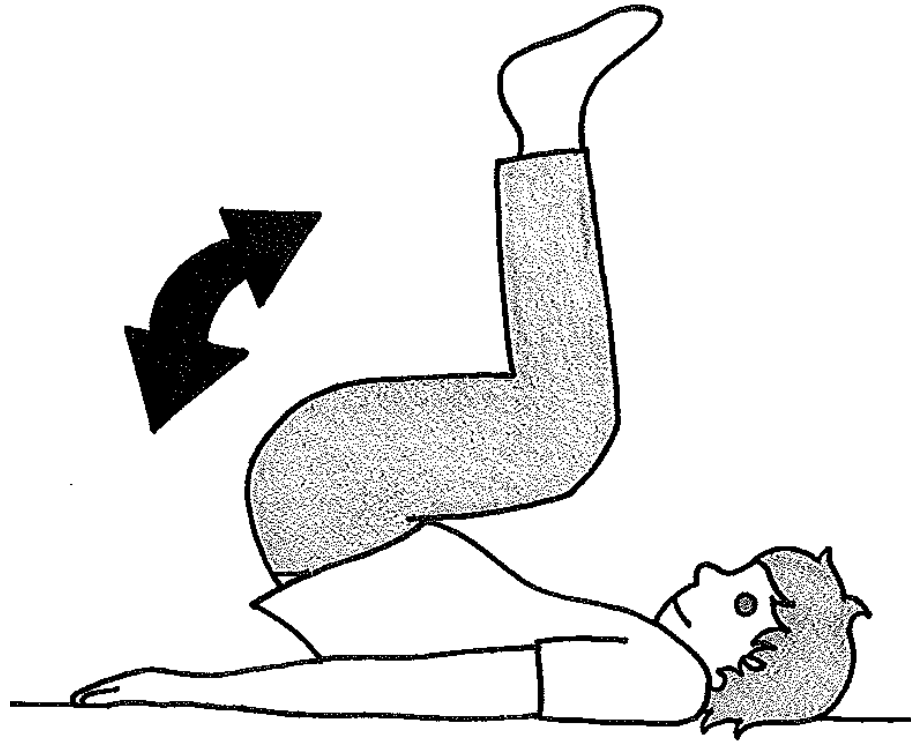
Se coucher sur le ventre, les pieds joints, la poitrine au sol et les main sous les épaules. Pousser avec les bras afin de soulever le corps, en prenant soin de garder le corps droit. Éviter d'arquer le dos ou de soulever les hanches.

MOVEMENT SKILLS MANITOBA

RÉPÉTITIONS

Redressement partiel renversé

N° DE STATION



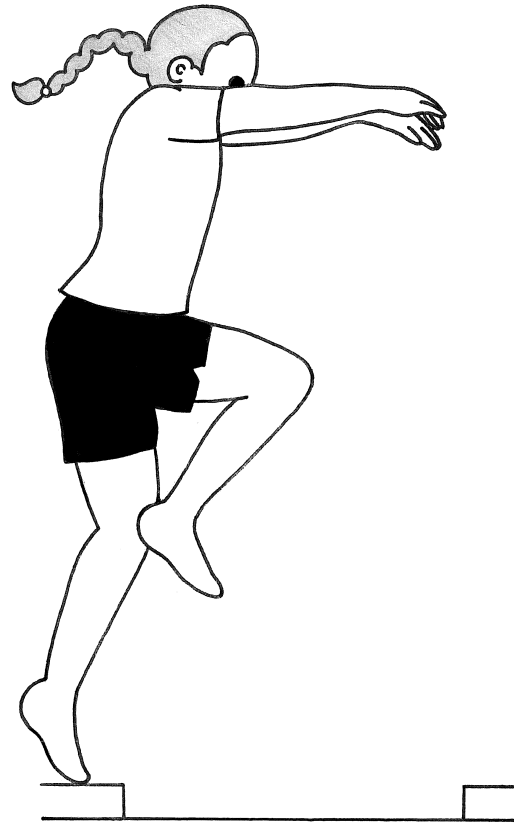
Se coucher sur le dos, les mains sur le côté. Soulever lentement les genoux et les hanches tout en projetant les jambes vers le plafond.

MOVEMENT SKILLS MANITOBA

RÉPÉTITIONS

Traversée du cours d'eau

N° DE STATION



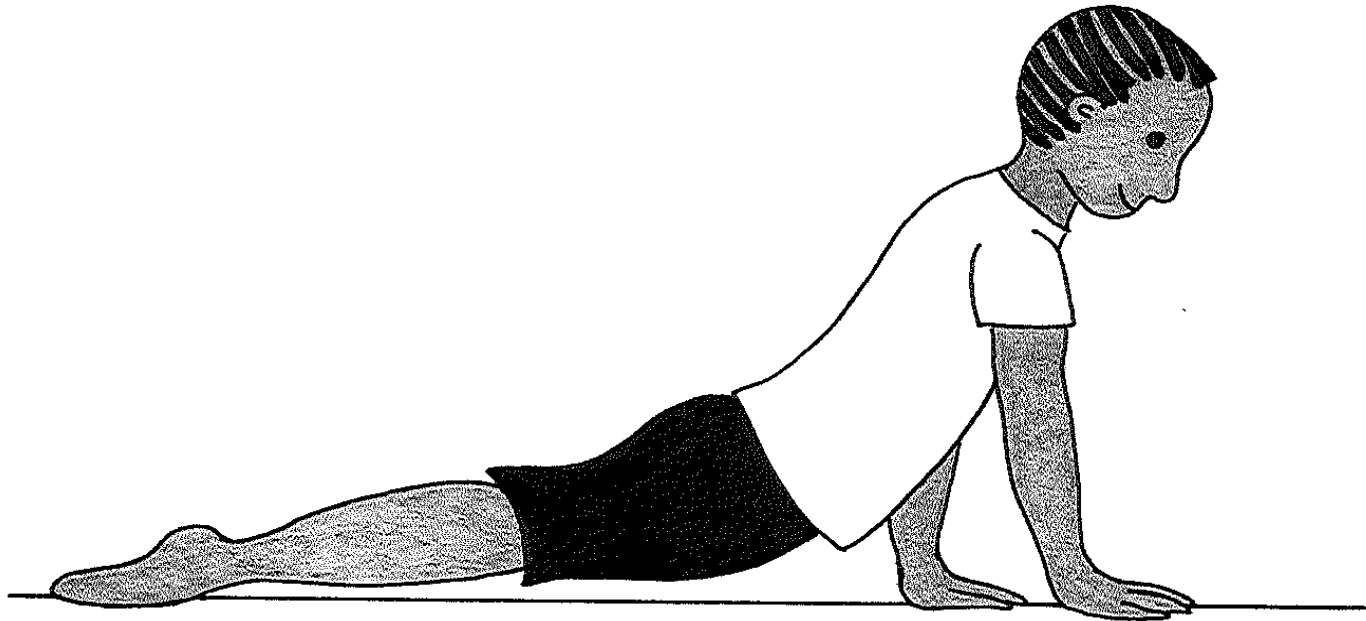
Sauter d'un tapis à l'autre. Évitez de toucher le plancher entre les tapis.

MOVEMENT SKILLS MANITOBA

RÉPÉTITIONS

Démarche du phoque

N° DE STATION



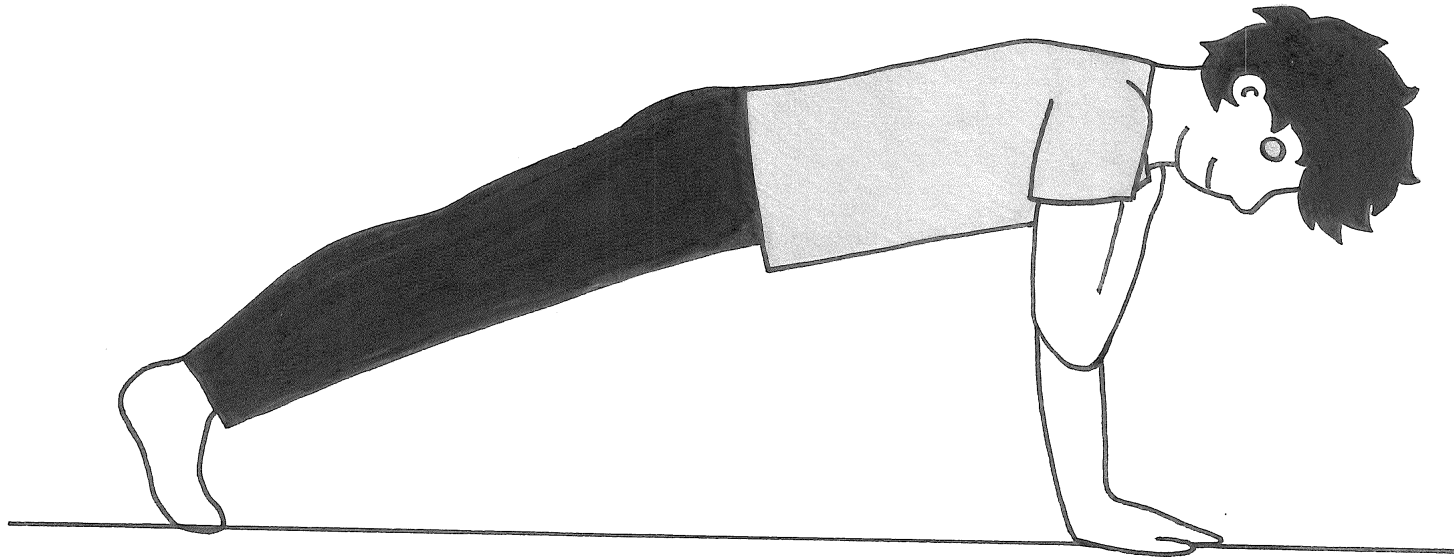
En position de pompe, utiliser uniquement les bras pour avancer en tirant le corps sur le sol.

MOVEMENT SKILLS MANITOBA

RÉPÉTITIONS

Toucher d'épaule

N° DE STATION



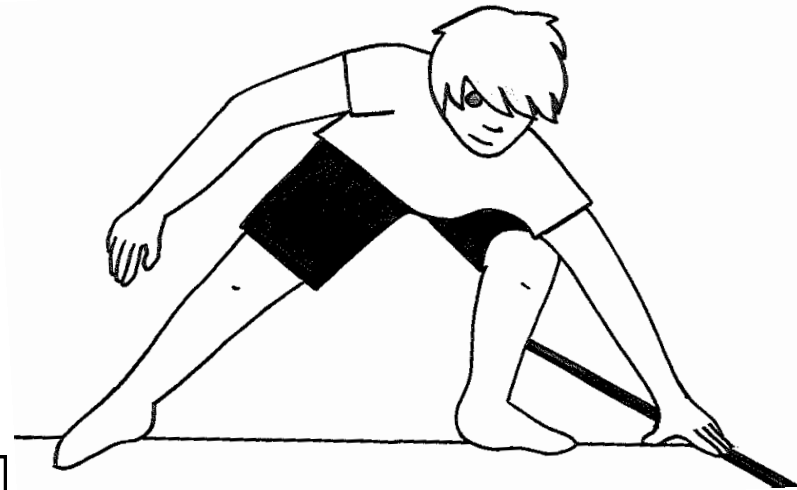
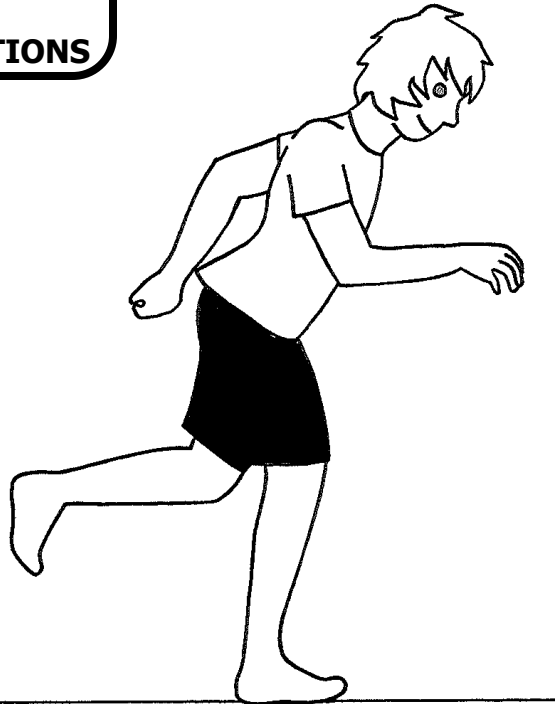
En position de pompe, toucher une épaule avec la main opposée, puis répéter de l'autre côté.

MOVEMENT SKILLS MANITOBA

Course navette

RÉPÉTITIONS

N° DE STATION



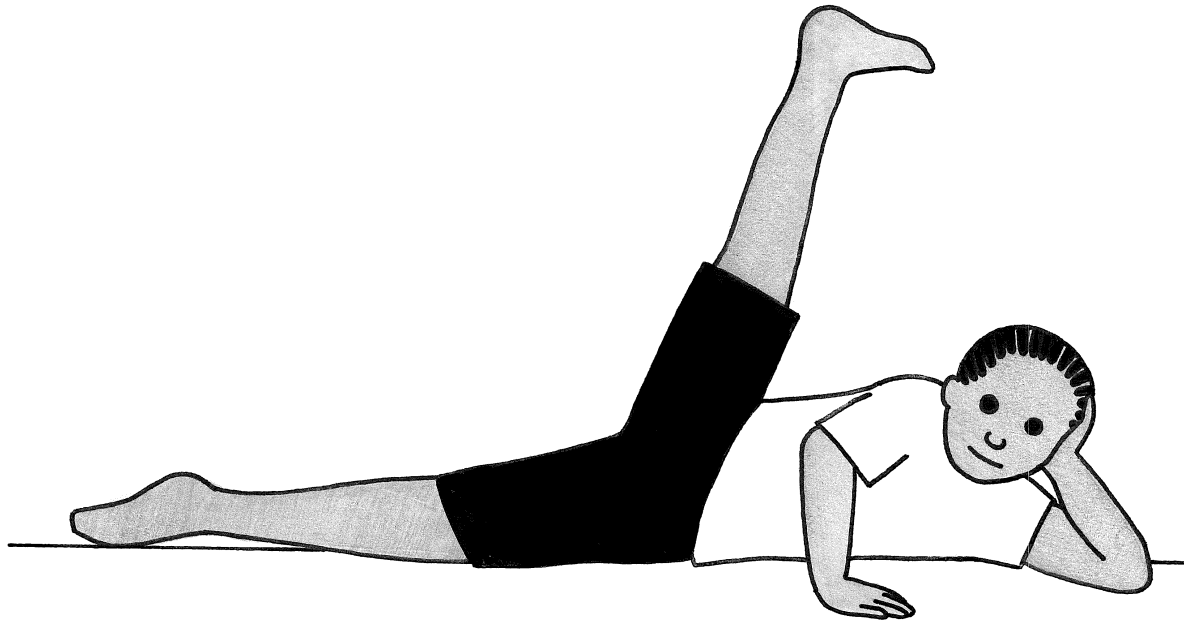
Courir entre deux lignes, en touchant chaque ligne avec la main.
Option: Placer 2 sacs à fèves sur la deuxième ligne. Courir pour ramasser un sac à fèves et revenir le relâcher à la ligne de départ. Répéter pour le deuxième sac à fèves.

MOVEMENT SKILLS MANITOBA

RÉPÉTITIONS

Élévation latérale d'une jambe

N° DE STATION



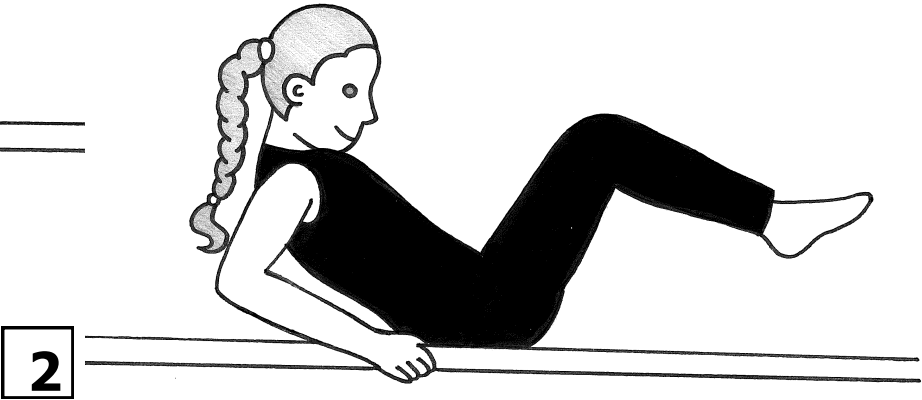
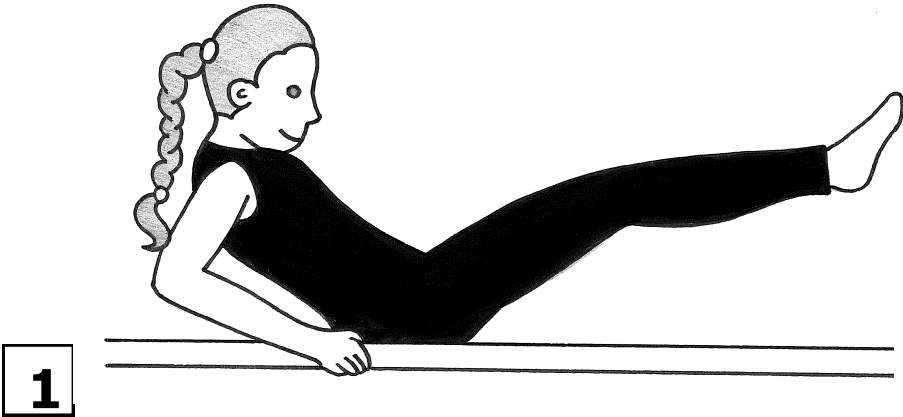
Se coucher sur le côté, la tête appuyée sur la main droite. Poser la main gauche devant, à plat sur le tapis, comme appui. Soulever la jambe gauche et la ramener à sa position. Changer de côté après le nombre de répétitions demandé.

MOVEMENT SKILLS MANITOBA

RÉPÉTITIONS

N° DE STATION

Flexion des genoux

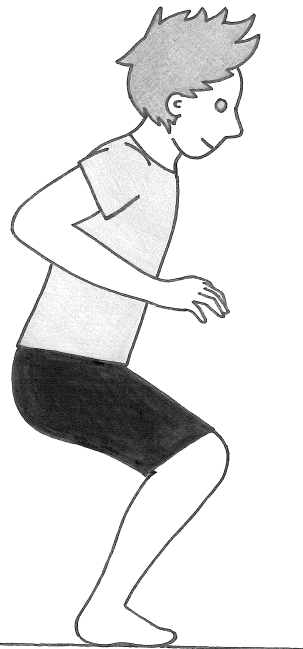


S'asseoir sur un banc ou une chaise stable et en tenir les bords. Grouper les genoux en les amenant vers la poitrine, puis les ramener à la position de départ.

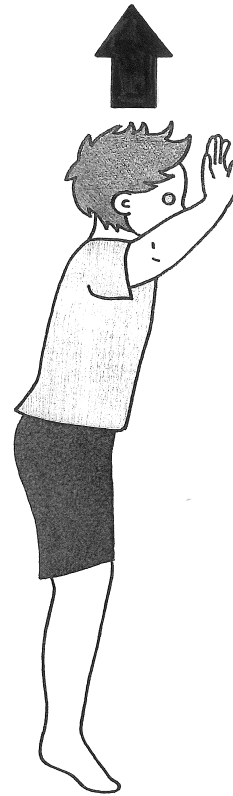
RÉPÉTITIONS

Saut groupé avec extention

N° DE STATION



1



2

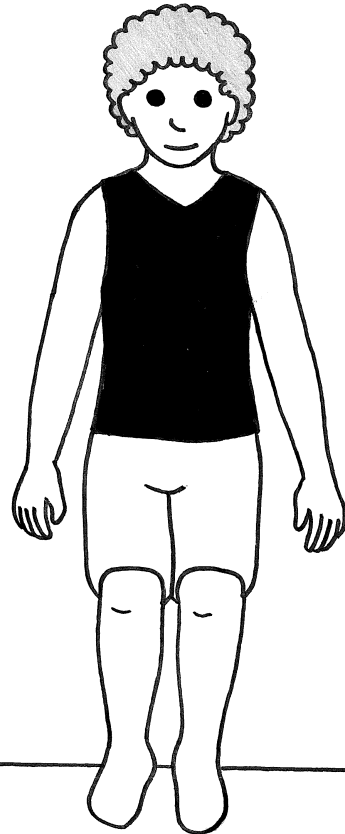
En position groupée, sauter rapidement dans les airs, et atterrir en position de départ.

MOVEMENT SKILLS MANITOBA

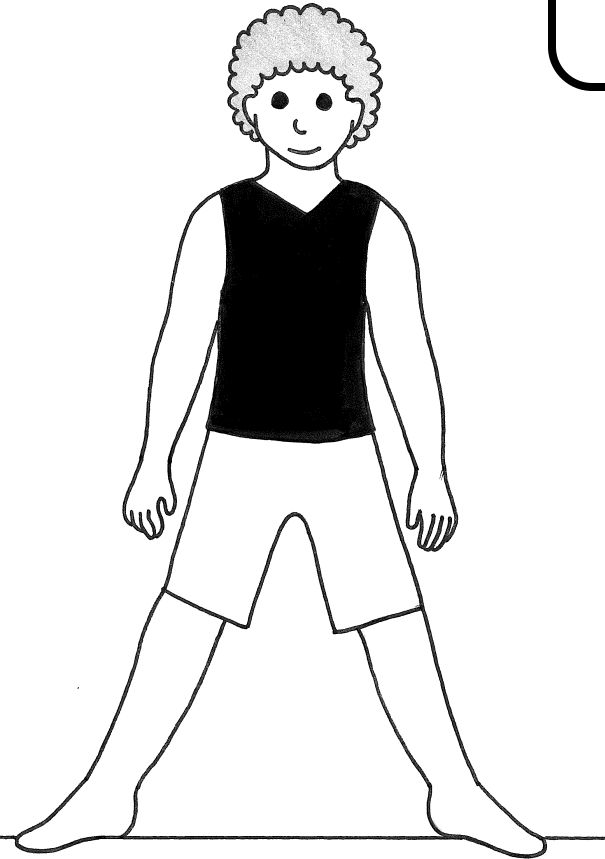
Enjambée

RÉPÉTITIONS

N° DE STATION



2



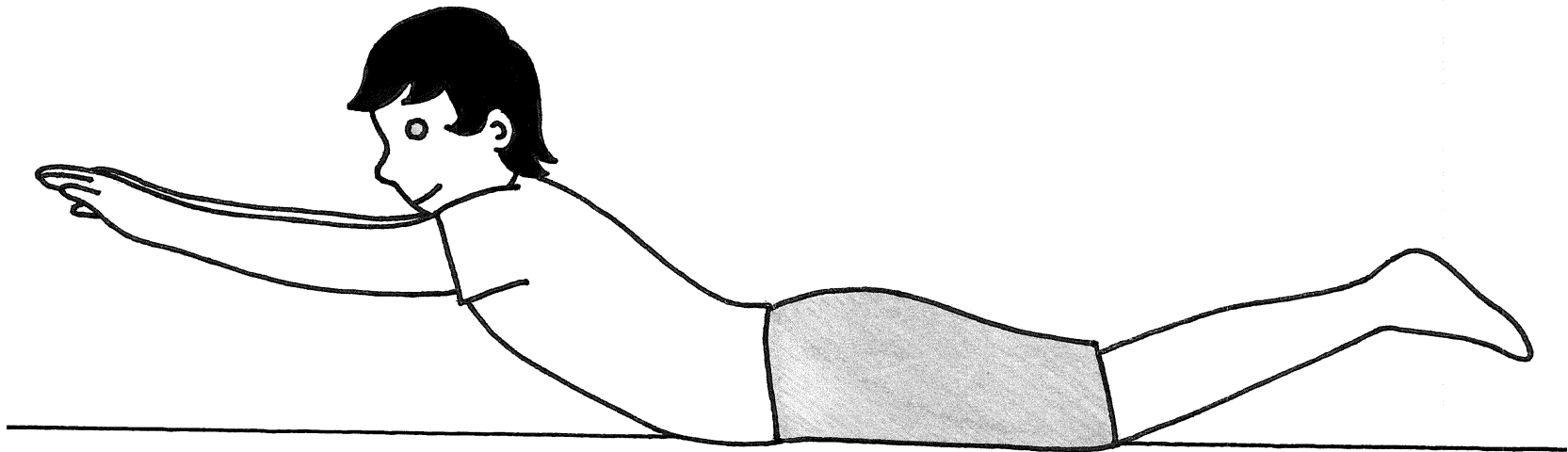
En position debout, les pieds joints, sauter de manière à atterrir les pieds écartés à la largeur des épaules. Revenir à la position de départ en sautant.

MOVEMENT SKILLS MANITOBA

Superman

RÉPÉTITIONS

N° DE STATION



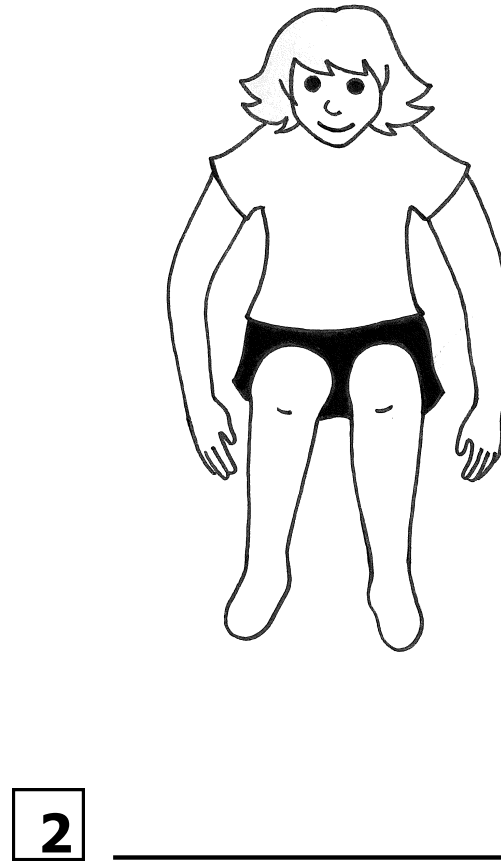
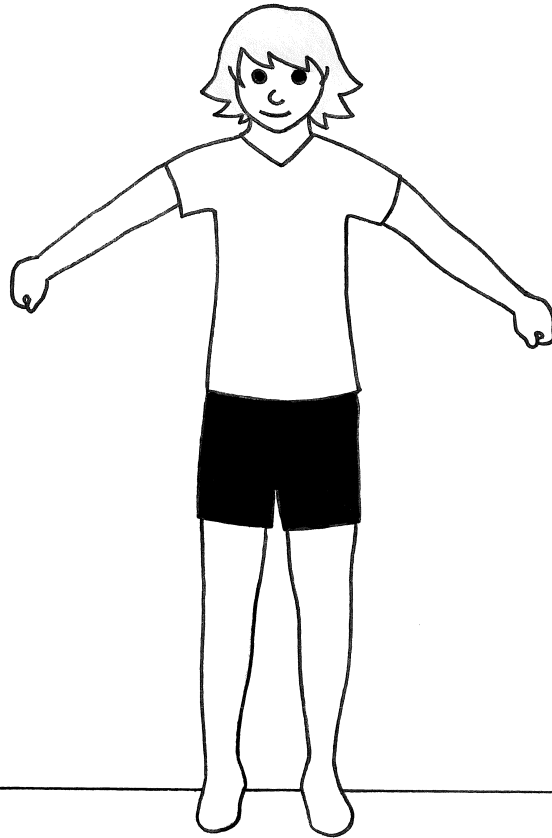
Se coucher sur le ventre, les bras tendus, puis soulever la poitrine et les bras du sol.

MOVEMENT SKILLS MANITOBA

Saut groupé

RÉPÉTITIONS

N° DE STATION



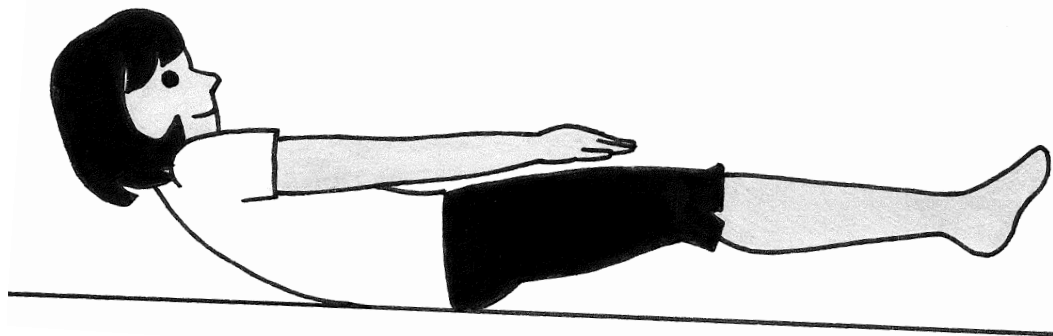
Debout, les pieds écartés à la largeur des épaules, sauter en fléchissant les genoux et en les ramenant vers la poitrine.

MOVEMENT SKILLS MANITOBA

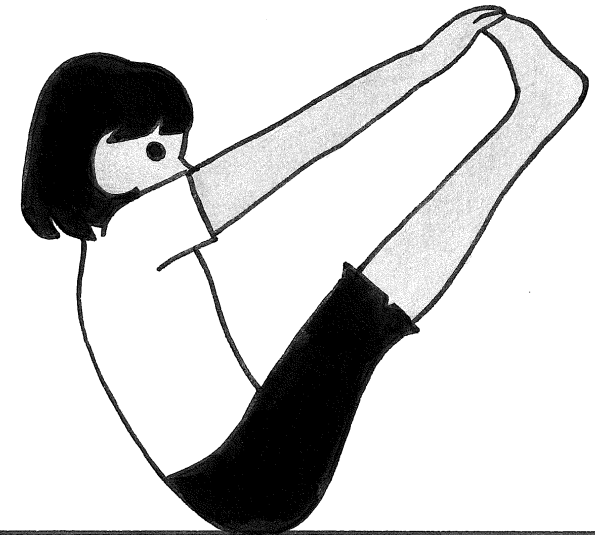
RÉPÉTITIONS

Équerre, jambes levées verticalement

N° DE STATION



1



2

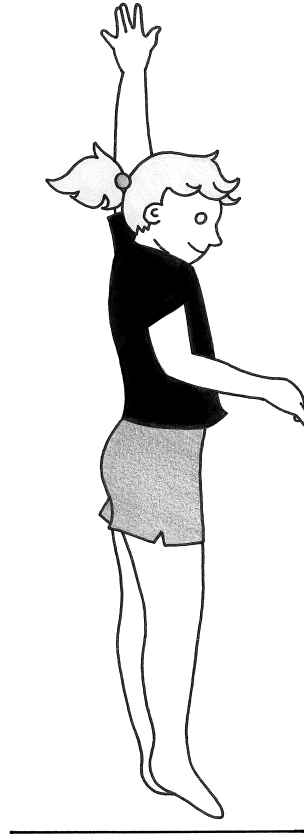
Assis au sol, les genoux pliés, soulever les pieds en tendant les genoux et en tirant les pieds vers le plafond. Essayer de toucher les orteils avec les mains.

MOVEMENT SKILLS MANITOBA

Saut au mur

RÉPÉTITIONS

N° DE STATION



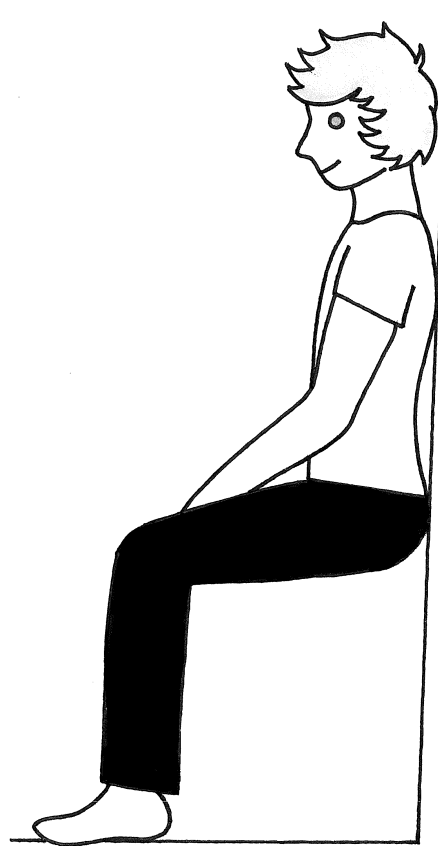
Se tenir debout, un côté du corps faisant face à un mur, à une distance d'environ un bras. Sauter verticalement et toucher le mur le plus haut possible avec le bout des doigts.

MOVEMENT SKILLS MANITOBA

Chaise au mur

RÉPÉTITIONS

N° DE STATION



Le dos contre un mur, les genoux fléchis à 90 degrés, exercer une poussée contre le mur et tenir la position assise pendant une période déterminée.

MOVEMENT SKILLS MANITOBA

RÉPÉTITIONS

N° DE STATION

1

2

RÉPÉTITIONS

N° DE STATION

1

2