**MISES EN DISPONIBILITE**

**Jacques a dit :** Fixés au mur, faire ce que le meneur demande « levez 1 bras, une jambe… ». Tenir la position pendant 3 secondes.

*(conseil = bien se rapprocher de la paroi)*

**Un deux trois soleil** : traverser et, à un signal donné, s'immobiliser : sur deux

pieds, sur un pied, en relâchant une main...

**Les 10 secondes** : rester statique sur le mur 10 secondes (faire varier en imposant une prise au-dessus du grimpeur, à droite ; en faisant varier le nombre d’appuis, etc), en croisant les bras, dos au mur, etc

**Bouger c’est bon pour la santé**

1. Chacun choisit un emplacement sur le mur. Puis au signal :

– enlever la main gauche pour l’échauffer

– idem pour la main droite

– recommencer avec pieds G- D

– etc…

1. Idem, même placement des élèves sur le mur. Ceux-ci reproduisent les gestes que l’enseignant leur montre depuis le sol (ex. se toucher la tête, les semelles, balancer une jambe, talons/ fesses, frapper dans les mains…)

**Les traversées :** libres puis en pas chassés, bras croisés, dans les 2 sens, à pas de géant, de fourmi,