

## Liste des consignes d'échauffement pour les activités d'Education physique.

**Traductions :** (Textes des enregistrements de l'assistante anglaise Alice Piggott, 2016)

- 1 - Talons-fesses
- 2 - (Déplacement) en levant haut les genoux
- 3 - Pas chassés
- 4 - Retournez-vous
- 5 - Sauts en hauteur les bras levés !/Sauts élancés les bras levés !
- 6 - Marchez jambes tendues en touchant la pointe des pieds avec les mains
- 7 - Pieds joints. Faites 5 sauts
- 8 - Pieds joints. Sautez d'un côté et de l'autre de la ligne
- 9 - Dribblez
- 10 - Traversez la rivière
- 11 - Dribblez en traversant la rivière
- 12 - Dribblez en suivant votre ami tout en lui tenant l'épaule
- 13 - Faites rouler la balle près de vous. Attrapez-la et faites de même de l'autre côté
- 14 - Passez la balle d'une main à l'autre
- 15 - Faites tourner la balle autour de votre corps
- 16 - Faites tourner la balle du bout du pied
- 17 - Course silencieuse/Courir sans faire de bruit
- 18 - Sauts de grenouille
- 19 - Sur un tapis, roulade avant
- 20 - Sur un tapis, roulade arrière
- 21 - Saut de mouton
- 22 - A cheval. Prenez un partenaire et l'un des deux monte à cheval
- 23 - Accroupi (accroupissez-vous)
- 24 - Respirez ... Soufflez ...
- 25 - Penchez-vous d'un côté, les bras étirés vers le haut
- 26 - Bras étendus. Faites des petits cercles
- 27 - Etirez les bras vers l'avant et faites des ciseaux
- 28 - Faites des ciseaux avec vos jambes
- 29 - Asseyez-vous sur les fesses et faites le culbuto
- 30 - Balancez-vous d'un pied sur l'autre

*Liste non exhaustive.*