

WARM UP EXERCISES

Se préparer physiquement : exemple d'échauffement multi-activités en anglais.

Part one	Première partie
<i>Simon says...</i>	<i>Sur le mode de Jacques a dit...</i>
• Run	> Course à allure modérée en dispersion dans l'espace
• Stop and run	> Au signal : s'arrêter puis reprendre la course
• Stop on your left foot/right foot and run	> Au signal : s'arrêter sur 1 pied puis reprendre la course (utiliser pieds gauche et droit alternativement)
• Stop and jump	> Au signal : arrêt sur 2 pieds et effectuer un sursaut sur place ou vers l'avant
• Push on your right/left leg and stretch back your left/right leg	> Sur place : fentes avant (5 fois), fentes sur le côté (5 fois) : fléchir la jambe avant et étirer la jambe arrière
• Join your hands and push them hard	> Debout à l'arrêt joindre les 2 mains et presser fort 5 secondes (5 fois)

Part two	Deuxième partie
<i>Simon says...</i>	<i>Jacques a dit...</i>
• Stand up !	> Départ debout
• Down on your knees !	> A genoux !
• Lie down on your back !	> Sur le dos !
• Lie down on your belly !	> Sur le ventre !
• Down on your knees !	> A genoux !
• Stand up !	> Debout !

Part three	Troisième partie
• Now the same as part 2 : Hold your ankles with your hands	> Reprendre la partie 2 en se tenant les chevilles avec les mains
<i>Simon says...</i>	<i>Jacques a dit...</i>

Part four	Quatrième partie
• Now the same as part 2 without your forearms	> Reprendre la partie 2 sans l'aide des bras
<i>Simon says...</i>	<i>Jacques a dit...</i>

Part five	Cinquième partie
• The same as part 2 but you work in pair with a partner and you hold your two hands	> Reprendre la partie 2 en se tenant les mains avec un partenaire
<i>Simon says...</i>	<i>Jacques a dit...</i>

Enregistrements réalisés avec l'aimable participation de Caitlyn ANDRES, assistante canadienne.