

LE TRIATHLON

MATÉRIEL

- Chaise (1 par participant).

DÉROULEMENT

- Ce jeu consiste à mimer trois différents sports sur place, de manière à reproduire un triathlon.



MISE EN ACTION

TYPE D'ACTIVITÉ	EXPLICATION DU MOUVEMENT	NB DE RÉPÉTITIONS
ÉCHAUFFEMENT	Cou: Pencher doucement la tête, en avant et en arrière. Faire la même chose en oscillant de gauche à droite.	5 secondes chaque côté
	Épaules: Rouler les épaules vers l'avant puis vers l'arrière.	5 fois chaque côté
	Tronc: Incliner légèrement le tronc du côté droit et répéter le mouvement du côté gauche.	10 secondes chaque côté
	Genoux: Lever les genoux à la hauteur de la hanche en alternant d'une jambe à l'autre.	8 fois chaque côté
	Hanches: Les mains sur les hanches, lever un pied et le balancer d'avant en arrière. Changer de pied.	8 fois chaque côté
	Chevilles: Monter sur la pointe des pieds.	10 fois
NATATION	En alternance, tourner les bras vers l'arrière pour simuler la nage sur le dos.	10 fois
	Par la suite, simuler la brasse en joignant les mains dos à dos devant la poitrine — les bras pliés — et écarter les bras en poussant vers les côtés.	10 fois
VÉLO	Assis sur la chaise, pédaler avec les jambes en contractant les abdominaux. Cet exercice pourrait être fait au sol, sur un matelas.	1 min
COURSE	Courir ou marcher sur place	1 min
CÉLÉBRER LA FIN DU TRIATHLON	Lever les bras dans les airs, s'incliner pour remercier la foule, se taper dans les mains pour se féliciter	30 secondes

