

Pour les maternelles et les CP voici un lien de quelques exercices possibles à faire à la maison qui vont réunir jeux d'agilités, oppositions et réflexes, ce que nous avons travaillé ensemble pendant nos séances :)

Poser deux objets de couleurs différentes au sol, sauter sur place et à l'annonce d'une couleur, le plus rapidement possible nous devons toucher l'objet.

Ensuite passons au jeu du crocodile, en mettant plusieurs épingles à linge sur nos habits, le but étant d'attraper les épingles de notre adversaire.

Pour ces différents exercices, vous pouvez inclure des variantes (sautiller sur place, accroupi, mains sur les hanches, départ assis, allongé etc...)

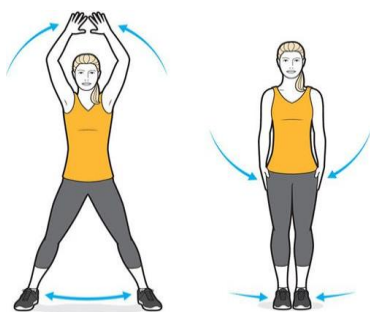
Bonne séance et bonne semaine à vous !:)

https://www.youtube.com/watch?v=e4RNJ_0TQOI

Pour les CE1 et CE2 vous pouvez suivre cette vidéo, à faire en famille, vous pouvez le faire en musique et n'oubliez surtout pas que le principal c'est de s'amuser pendant la séance :)

<https://www.youtube.com/watch?v=s9ytpWTrE-VQ>

Pour les CM1 et CM2 :



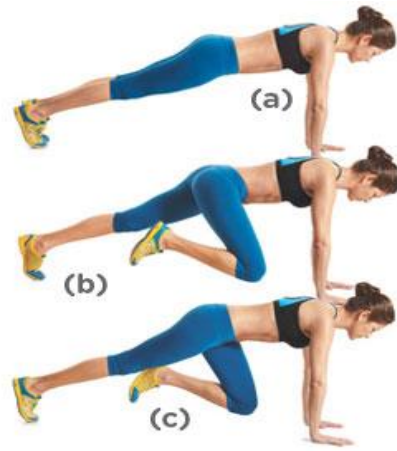
Jumping jack

5 séries de 1 min 30



Pompes crocodiles

5 séries en tenant 20 secondes jambe droite / jambe gauche



Mountain climber

5 séries de 30 secondes