

Pour les Maternelles et les CP

Les Petits combattants :

Mettez un point de départ ainsi qu'un point d'arrivée (sur une distance d'environ 10 m si possible)

Au premier passage l'enfant doit faire un aller retour en rampant au sol

Au second passage il effectue cet aller – retour en position 4 pattes

Au 3ème passage il effectue des sauts de grenouille

Au 4ème passage accroupis, comme se déplace le canard

Au 5ème passage debout, en sautant à pieds joints comme le kangourou

Au 6ème passage il doit le faire en « talons fesses »

Au 7ème passage il le fera en levant les genoux

Au 8ème passage, sur la pointe des pieds comme si il était en équilibre sur un fil

Vous pouvez également rajouter des obstacles dans ce parcours.

CE1 - CE2

Le lancer :

A l'aide de bouteilles en plastique vide ou si vous disposez d'autres choses.. Alignez les à plusieurs mètres. Puis à l'aide d'une balle ou alors de chaussettes enroulé ensemble, vous devez essayer de faire tomber les bouteilles. Pour cela essayer plusieurs techniques de lancer, la première étant la technique comme au bowling. La seconde, main au dessus de l'épaule (comme le lancer de poids). Vous pouvez varier en numérotant les objets et donner un ordre précis dans lequel les faire tomber.



CM1 - CM2

La coordination :

Pour cet exercice, il vous faudra juste 4 objets de couleurs différentes à disposer devant, derrière, à la droite ainsi qu'à la gauche de l'enfant. Au fur et à mesure vous allez lui annoncer des couleurs, il devra d'abord sauter vers la direction de la couleur correspondante à pieds joints. Vous pourrez ensuite faire l'exercice à cloche pied, puis plus ou moins vite afin d'augmenter la difficulté.

