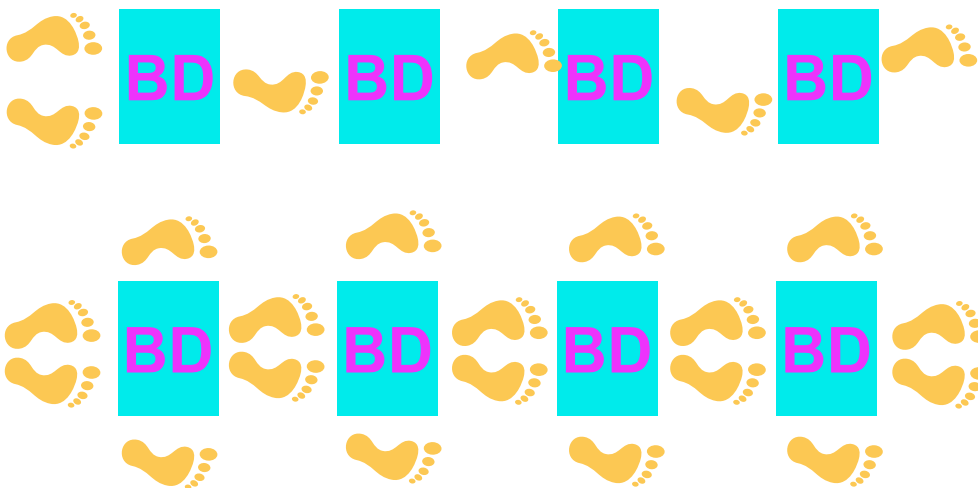


Séances Confinement

VAGUE SAUVENAGE PASS'SPORT

Exercice 1 : déplacement

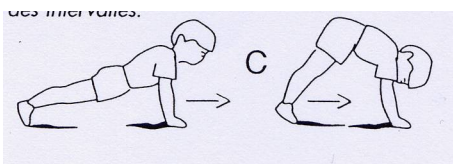
- Mettre 10 BD sur le sol. (elles doivent être espacées de 30 cm)
 - Sauter entre chaque BD en alternant chaque pied. Faire 8 passages
 - Sauter à pied joint entre et à l'intérieur. Faire 8 passages.



- Exercice 2: Faire l'araignée
Sur le ventre (uniquement les mains et les pieds touchent le sol)
Sur le Dos.
En se déplaçant en avant, en arrière.



- Exercice 3 : déplacement jambes tendues (l'accordéon)



PARCOURS DU WEEK-END

1) Placer les éléments du parcours au sol : 3 chaises, un toutou, un foulard et un coussin



2) C'est parti! Passe sous les 3 chaises en rampant.



3) Ensuite, prends le toutou dans tes bras et saute 5 fois sur place.



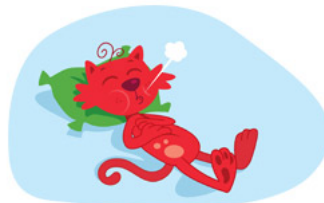
4) Lance le foulard 5 fois dans les airs en essayant de le rattraper à chaque fois.



5) Demande à un adulte de tenir le coussin, et frappe dedans de toutes tes forces en comptant très fort jusqu'à 5.



6) Pour finir, étends-toi et mets tes mains sur ton ventre en prenant 5 grandes respirations!












PS : Si vous le voulez, chronométrez votre enfant et invitez-le à refaire le parcours de plus en plus vite !




L'ALPHABET DU SPORTIF

!

Consignes : fais les exercices correspondant à chaque lettre de ton prénom.

PS : Si t'es trop fort fais aussi ton nom de famille !

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
<p>Debout, jambes un peu écartées, fais semblant de t'asseoir 10 fois de suite (= squats)</p> 	<p>Fais semblant de boxer pendant 10 sec</p> 	<p>Rampe comme un crocodile</p> 	<p>Danse en remuant vigoureusement tout ton corps</p> 	<p>Fais 4 sauts en faisant des $\frac{1}{2}$ tours</p>	<p>Tiens-toi debout sur une jambe et reste immobile pendant 8 sec (flamant rose)</p> 	<p>Fais 5 sauts de grenouille</p> 	<p>Cours sur place en remontant les genoux 5 fois chacun</p>	<p>Reste droit comme un i en levant les bras en l'air, mains jointes</p>	<p>Fais 10 sauts pieds joints en te déplaçant comme un crabe, sur le côté</p> 	<p>Saute comme un kangourou pendant 10 sec</p> 	<p>Cours comme un lapin pendant 8 sec</p> 	<p>Mets-toi accroupi (e) et relève-toi en sautant 5 fois</p>

N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
<p>Fais semblant de nager le crawl en moulinant tes bras pendant 10 sec</p> 	<p>Saute en faisant un tour complet. Tu peux le faire 3 fois.</p>	<p>Fais 5 sauts à cloche-pied</p>	<p>Fais 10 sauts pieds joints en reculant</p>	<p>Roule</p> 	<p>Fais Superman pendant 5 sec : bras tendu devant et équilibre sur le pied opposé</p> 	<p>Fais 5 tours sur toi-même</p>	<p>Cours en reculant en comptant jusqu'à 10</p>	<p>Allongé(e) par terre, sur le dos, pédale avec tes pieds en comptant jusqu'à 15</p> 	<p>Cours en tapant tes talons sur tes fesses 5 fois chaque talon</p>	<p>Fais 3 sauts pieds joints, 3 sauts à cloche-pied et encore 3 sauts pieds joints</p>	<p>Fais 10 pas chassés</p>	<p>Cours comme un zèbre pendant 10 sec</p> 

JEUX DE L'OIE

à faire en famille !

