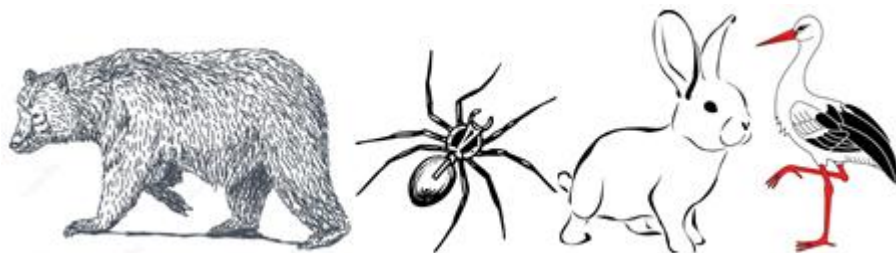


Activités sportives : la gymnastique des animaux



cliquez sur le dessin

Dans cette séance, vous (si vous voulez bien y participer) et votre enfant devrez-vous déplacer comme certains animaux. L'essentiel étant de s'amuser.

1) Dans un premier temps, il faudra se déplacer comme l'ours. Il faudra donc se mettre à quatre pattes et avancer. (Le but étant d'améliorer la coordination entre les bras et les jambes pour arriver à se déplacer, ainsi que de se muscler les bras)



2) Ensuite, il faudra se déplacer comme une araignée. Il faudra donc se mettre à quatre pattes mais en ayant le dos face au sol et se déplacer. (le but étant de travailler l'arrière des bras/triceps).



3) Dans un troisième temps, vous aurez à vous déplacer comme un lapin. Il faudra s'accroupir et mettre les deux bras entre les jambes et par terre. Vous aurez à avancer les bras et ramener les jambes pour avancer. (ce jeu travaille les cuisses ainsi que les bras).



4) Pour se déplacer comme la cygogne, il faudra se mettre debout sur une jambe, puis tendre la jambe pliée en faisant un grand pas pour avancer. (ce jeu travaille la proprioception, l'équilibre, les abdos)



5) Exercice pour se défouler et muscler les jambes : taper sur un Tambour le plus rapidement possible



Variantes : _ refaire les exercices en faisant la course avec la maman/papa/frères/sœurs
 _ en étant dans la position d'un animal, transporter un ballon/oreiller/jeu