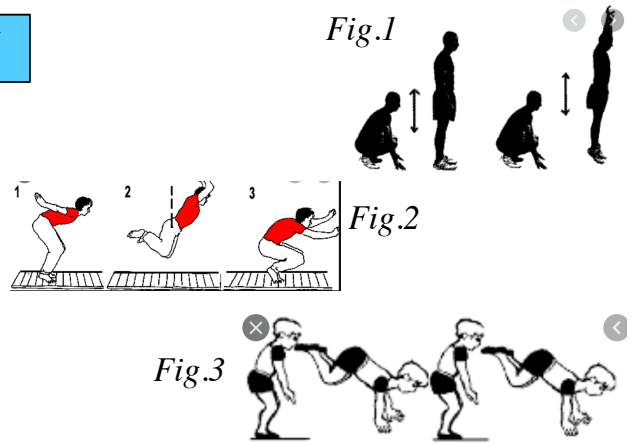


SPORT A LA MAISON

ECHAUFFEMENT

On va se déplacer en faisant des sauts.
Effectuer 10 sauts de chaque. Et refaire une fois le tout.

1. Sauts pieds joints
2. Sauts de grenouille
3. Sauts en extension vers le ciel sur place (fig.1)
4. Sauts le plus loin possible vers l'avant (fig.2)
5. Sauts de lapin (fig.3)



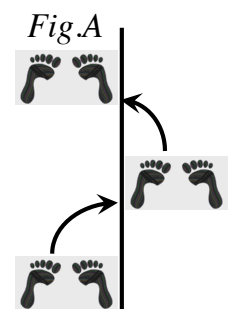
MATERIEL

2 cordes (ou ficelles ou autre chose qui peut convenir) étendues au sol, espacées de 33cm environ, pour former une rivière. Si pas de matériel, utiliser 2 lignes de joints du carrelage au sol.

SEANCE

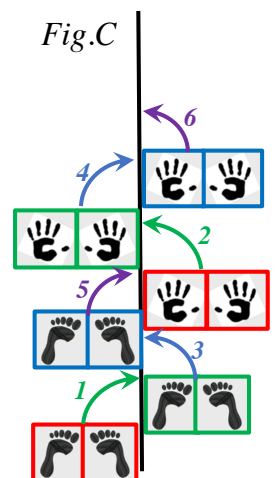
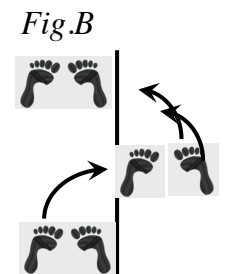
Effectuer un aller retour (ou bien 10 sauts sur place si pas de carrelage à la maison). Faire le tout 3 fois.

1. Se placer pieds joints dans la rivière, ou à l'intérieur d'un carreau. Se déplacer en sautant en écartant les pieds pour les poser à l'extérieur de la rivière ou du carreau. Puis, sauter pour revenir à la position de départ, pieds joints. Le faire en avançant. Faire un aller retour. (fig.A)



SEANCE (suite)

2. N'utiliser qu'une seule corde pour cet exercice. Se positionner pieds joints d'un côté de la corde. Sauter à pieds joints de l'autre côté de la corde. Et avancer ainsi jusqu'au bout, puis revenir de la même manière. (fig.B)
3. Sauts de lapin par-dessus la corde (fig.C)
Départ : mains et pieds rouges. Déplacement en saut de lapin des pieds en premiers puis des mains -> mains et pieds verts. Déplacement des pieds puis des mains -> mains et pieds bleus.
4. Dans cet exercice, on va imaginer qu'entre les 2 cordes, coule une rivière aux crocodiles. Tu devras sauter d'une rive à l'autre sans tomber dans la rivière et sans toucher les cordes. Fais un aller retour.



CHRONO

Chronométrer l'enfant sur une série de 10 répétitions de sauts vus dans la séance, exécutés le plus rapidement possible :

- Sauts pieds joints vers l'avant
- Sauts de lapin (fig.3)
- Sauts par-dessus la rivière
- Sauts en extension vers le ciel sur place (fig.1)
- Sauts le plus loin possible vers l'avant (fig.2)

Envoyer le temps à Mme Serveaux.

RETOUR AU CALME (5 minutes)

Allongé au sol, sur le dos, les bras le long du corps, les yeux fermés, l'enfant va s'imaginer dans un endroit de son choix, un endroit qui lui est agréable. Puis il va se concentrer sur sa respiration :

- J'inspire en gonflant le ventre
- J'expire en vidant le ventre

