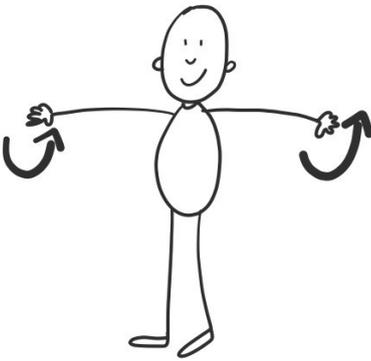




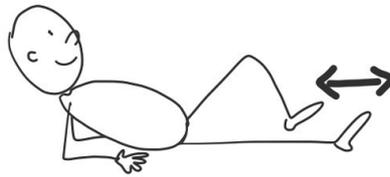
visse la bouteille



tape- tape



le petit moulin



le vélo



le yoga



Déplace-toi à ta guise tout en frappant dans tes mains.

Défi !!: tape en rythme dans tes mains

A l'aide d'une bouteille en plastique visse et dévisse à plusieurs reprises le bouchon de la bouteille.

Défi : Etre capable de le faire avec les deux mains.

Assis, en appui sur les avant-bras.

Pédaler dans un sens et dans l'autre.

Réaliser l'exercice 10 fois dans un sens et puis 10 fois dans l'autre.

Essayer que les pieds touchent pas le sol.

Réaliser des rotations avec ses mains.

Mobiliser les poignets dans un sens puis dans l'autre.

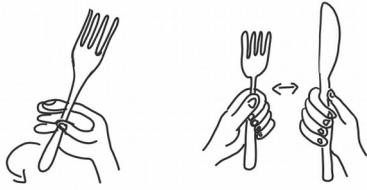
Variante: Réaliser des rotations avec ses pieds

Evolution: Choisir un côté et le faire simultanément (pied – main).

Mets tes mains jointes, essaye de te mettre en équilibre sur un pied.

Le pied libre vient se coller à ta jambe.

Défi: Change de pied et pourquoi pas avec les yeux fermés !



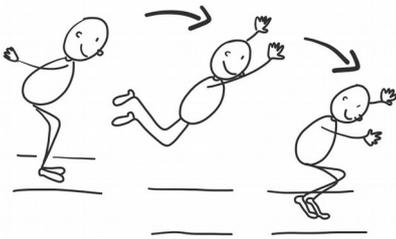
danse des couverts



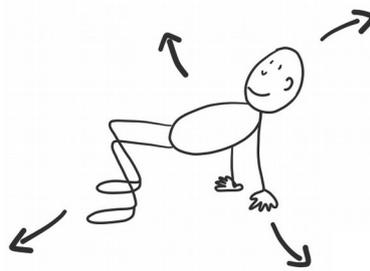
le saut de grenouille



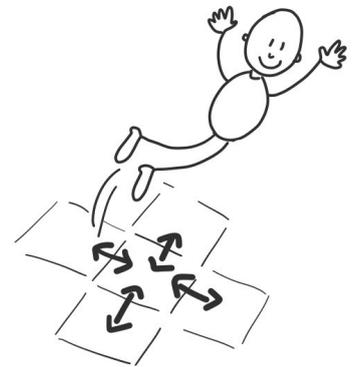
l'arbre



saut en longueur



le crabe



la croix



la cascade



l'arbre
dans la tempête



la tour

Accroupis derrière ta chaise (« Fais-toi petit ! »)
Relève-toi tout doucement, grandis-toi afin de devenir un arbre.

Tes bras sont les belles branches de l'arbre que tu es devenu.

Répète l'exercice 1 minute à ton rythme.
Varie les positions de tes bras (branches).
Prends le temps de bien respirer.

Saute vers l'avant, vers l'arrière et sur les deux côtés.

Le point de départ reste toujours le centre.

Défi : Saute pendant 30 secondes sans te tromper !

Demande à un adulte ou un copain de chronométrer.

Réaliser une tour la plus haute possible en utilisant les crayons de son plumier.

Placer 2 crayons parallèles au premier rang, 2 crayons perpendiculaires pour le second et ainsi de suite.

Je n'oublie pas de ranger!

En partant de la position de la grenouille (accroupis – genoux écartés – mains posées entre les jambes).

Saute vers le haut et l'avant comme une grenouille.
Réalise au moins 5 sauts consécutifs.

Défi !! Essaie de frapper une fois dans tes mains lors du saut (en suspension).

Appuis sur les mains et les pieds.

Ventre vers le haut.

Déplace-toi dans tous les sens.

L'arbre est solidement enraciné.

Le pied d'appui est donc fixe mais tout le reste du corps bouge dans tous les sens à cause du vent.

A) Faire tourner un couvert dans le creux de sa main
Conseil : Utilise bien ton pouce et les deux mains!

Défi : essaie avec un couvert dans chaque main.

B) Echange tes couverts de mains sans les faire tomber !

Défi : Essaie avec tes 3 couverts...deux dans une main et un dans l'autre.

Départ à l'arrêt pieds joints, saute le plus loin possible en t'aidant du balancement de tes bras.

Tu dois pousser impérativement sur tes deux pieds en même temps lors de l'impulsion.

Astuce : Place des repères au sol pour t'améliorer.

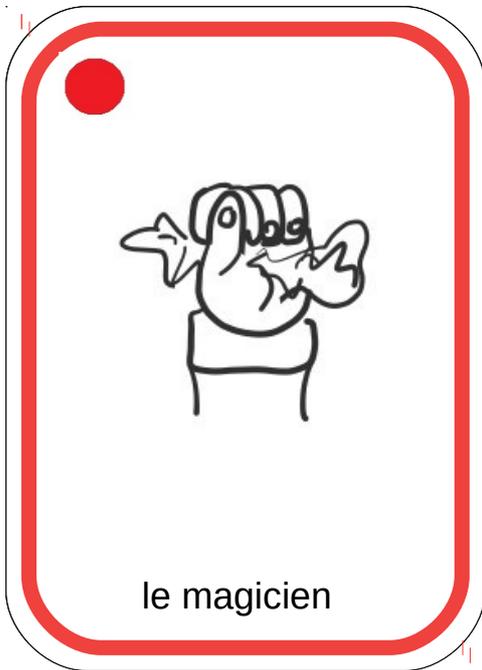
Défie tes copains ou ...un adulte !

Du sommet de la montagne.

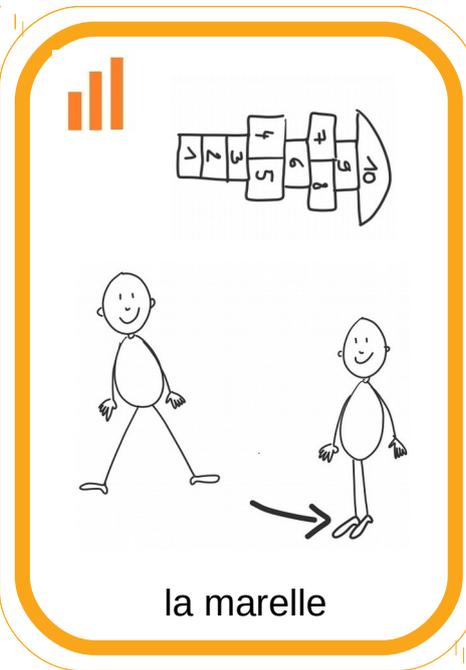
Le ciel au bout de mes doigts.

Je m'étire de haut en bas.

L'eau coule en cascade.



le magicien



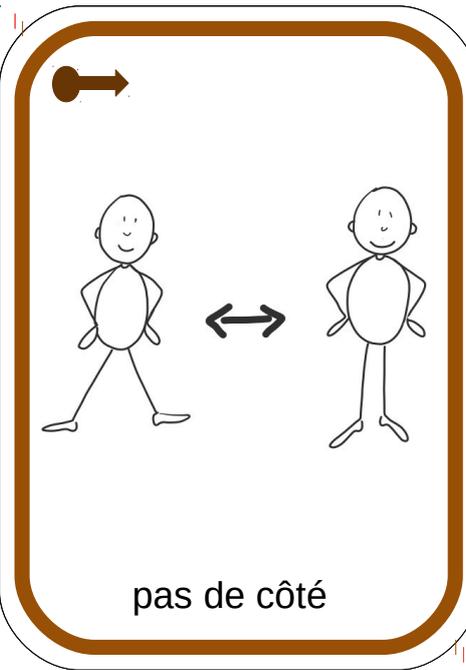
la marelle



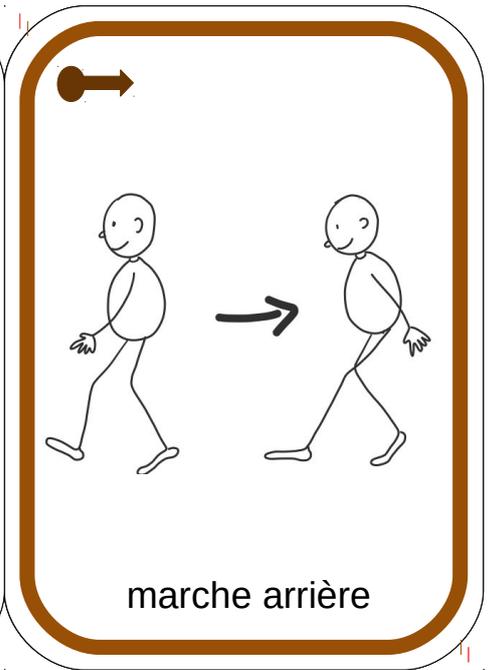
les rochers dans l'eau



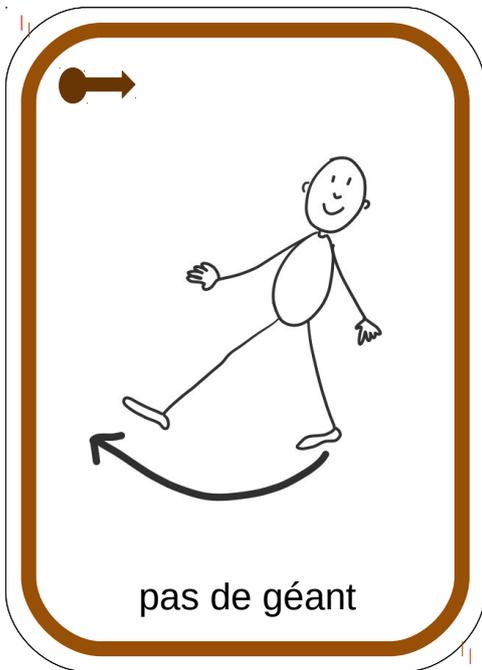
l'hélice



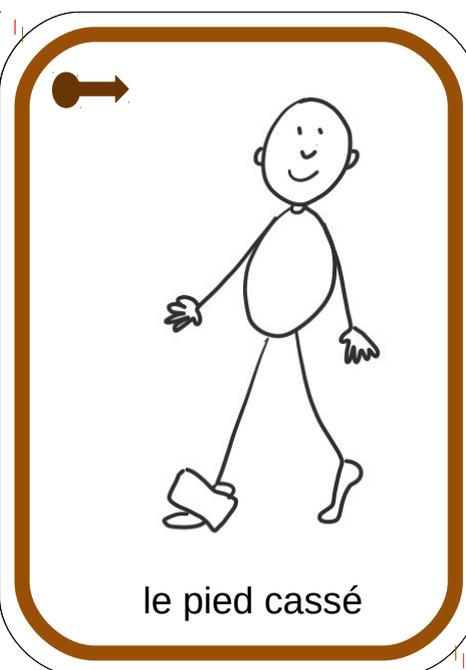
pas de côté



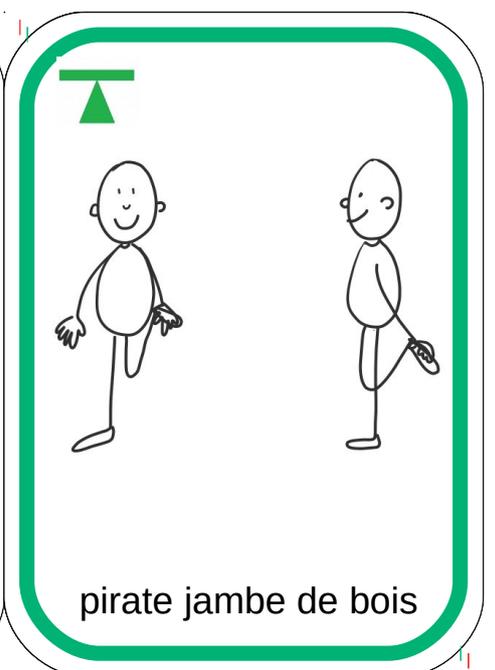
marche arrière



pas de géant



le pied cassé



pirate jambe de bois

Place sur le sol des morceaux de papier dispersés les uns près des autres.

Marche d'un morceau à l'autre sans tomber dans l'eau.

Astuce : Utilise du papier que l'on n'utilise plus !

Défi : Diminue la taille des papiers !

Déplace-toi vers l'avant en passant de la position pieds joints à celle de jambes écartées et ainsi de suite.

Pieds joints – jambes écartées – pieds joints -...

Veille à avoir suffisamment de place!

Défi : Essaie de sauter en arrière.

Cacher un foulard (un mouchoir) dans le creux de sa main en utilisant que les doigts de cette main pour le dissimuler.

Conseil : bien utiliser les 5 doigts!

Variante : réalisation avec l'autre main.

Telle une voiture qui passe la marche arrière, déplace-toi en tournant le dos.

Au début, jette de temps en temps un coup d'œil derrière toi.

Variantes : ajoute des obstacles, monte, descend.

Déplace-toi latéralement en mettant tes mains aux hanches.

Imagine que tu longes un mur sans le toucher.

Variante : change de côté.

Défi : déplace-toi dans deux sens avec les bras écartés (5 pas à gauche, 5 pas à droite).

Bras fléchis, devant le corps – poings serrés. Réaliser des rotations des avant-bras dans un sens puis dans l'autre.

Variante: marcher vers l'avant lorsque mon «hélice » fonctionne vers l'avant et marche arrière en faisant le contraire.

Debout, plier une jambe de façon à amener le talon proche du fessier.

Une main sur le dessus du pied permet de maintenir la position.

Placer un foulard (essuie, chaussette,...) sur le dessus d'un pied.

Marcher sans faire tomber l'objet de son pied.

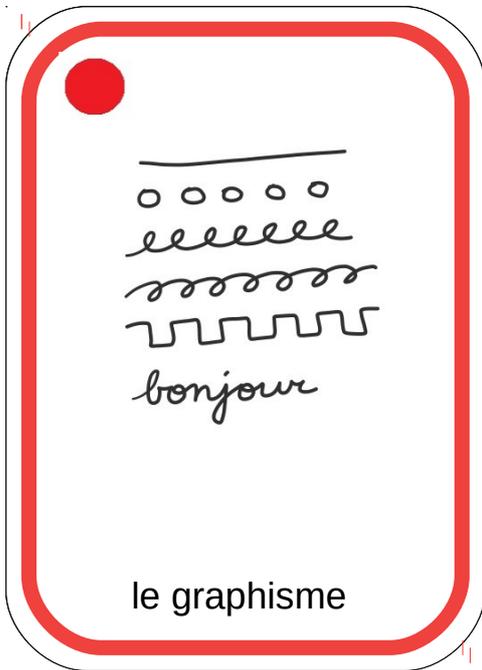
Conseil : poser le talon au sol – orteils vers le haut.

Variante : changer de pied.

Marcher en réalisant les pas les plus grands possible tout en restant actif.

Conseil : utilise tes bras – ne t'arrête pas en ayant les jambes écartées.

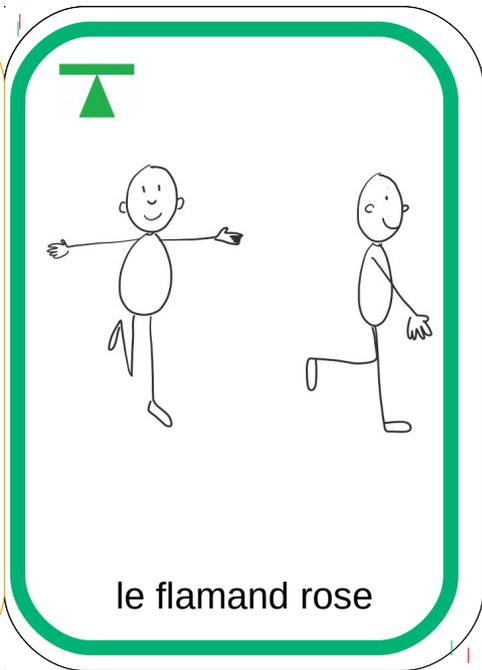
Variante : Courir où vous avez de l'espace.



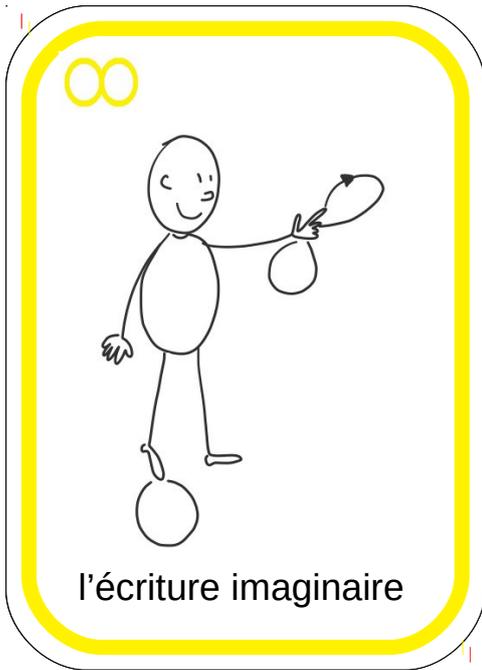
le graphisme



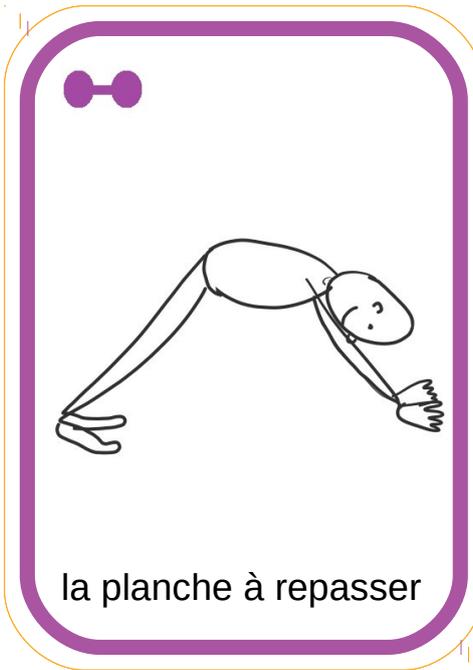
danser



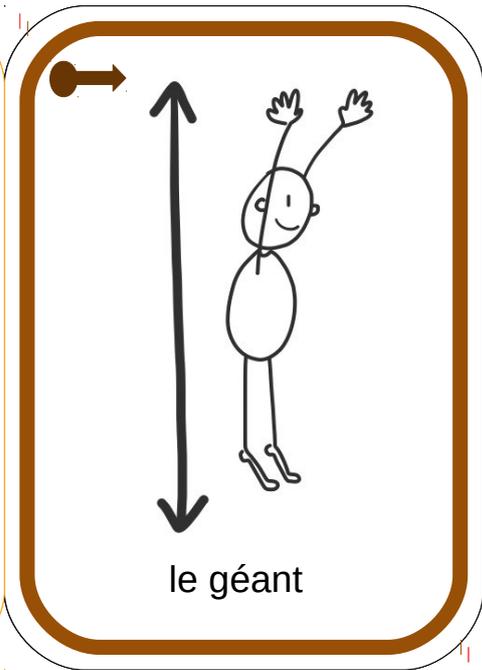
le flamand rose



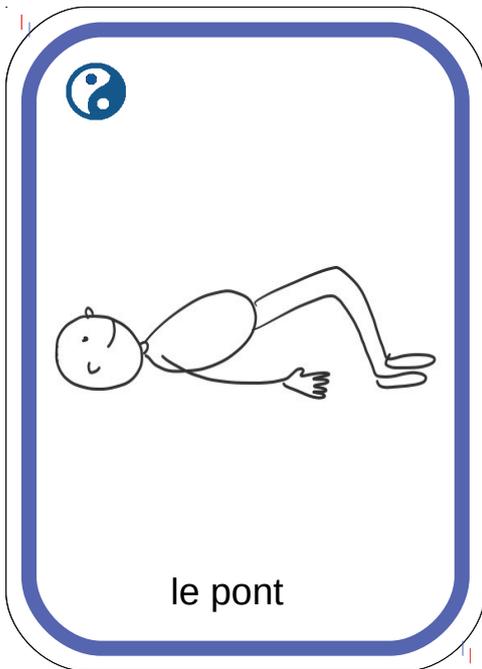
l'écriture imaginaire



la planche à repasser



le géant



le pont



la grenouille



je me lave

Bras écartés à l'horizontale.

Se mettre sur un pied.
Jambe libre fléchie.
Maintenir la position 10 secondes.

Variante : Changer de jambe.

Evolution : Fermer les yeux.

Sur place, je fais toucher mon coude droit avec mon genou gauche et inversement .

J'essaye de garder mon dos droit et je lève bien mes genoux.

Défi : Je ferme mes yeux.

A l'aide d'un crayon, reproduire les graphismes proposés ou inventés.

Conseil : L'adulte réalise le début de la séquence pour commencer – l'enfant la continue.

Variante : Proposer des couleurs, utiliser l'autre main afin d'augmenter la difficulté.

Astuce : Utiliser des feuilles de récupération!

Déplace-toi en étant le plus grand possible !

Place tes bras vers le ciel et marche sur les pointes des pieds.

Ne fais pas de trop grands pas.

Essaye les yeux fermés, c'est bizarre.

Appuis sur les mains et les pieds.

Ventre vers le bas avoir le dos le plus plat possible.

Maintenir la position 5 secondes.

Ecris ou dessine dans l'espace avec différentes parties de ton corps
Fais preuve d'imagination en utilisant un doigt, ton coude, un pied, ...

Conseil: Utilise bien les 2 côtés de ton corps!

Astuce: En jouant, fais deviner tes réalisations à quelqu'un (frère, sœur, papa, maman,...)

Imaginer un gant de toilette dans une main ou en prendre un.

« Se laver » en passant sur toutes les parties du corps.

Variante: Citer les parties sur lesquelles je passe.

Conseil: changer régulièrement de main!

Je suis une grenouille.

Pour m'asseoir, je m'accroupis.

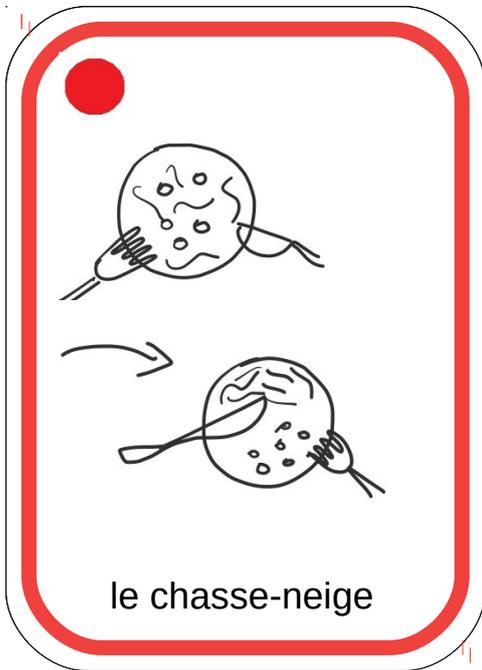
Je guette les mouches que je repère.

Le dos bien appuyé.

Genoux pliés.

Je pousse mes hanches très très haut.

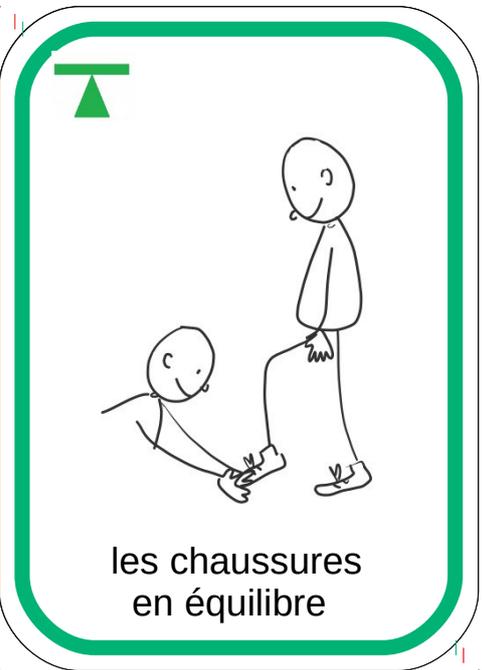
Mes mains se joignent sous mon corps.



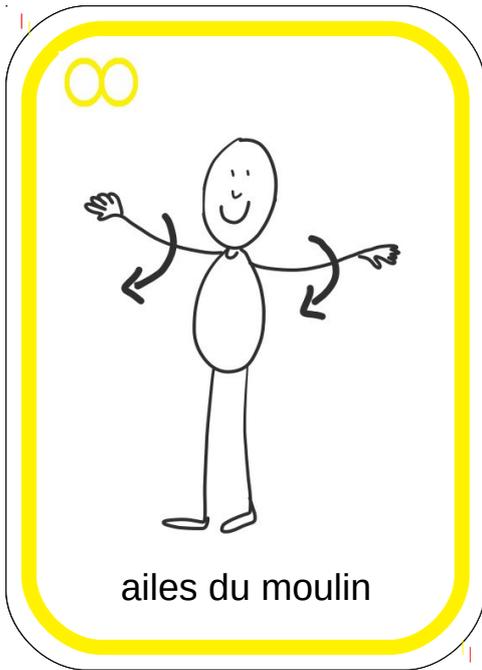
le chasse-neige



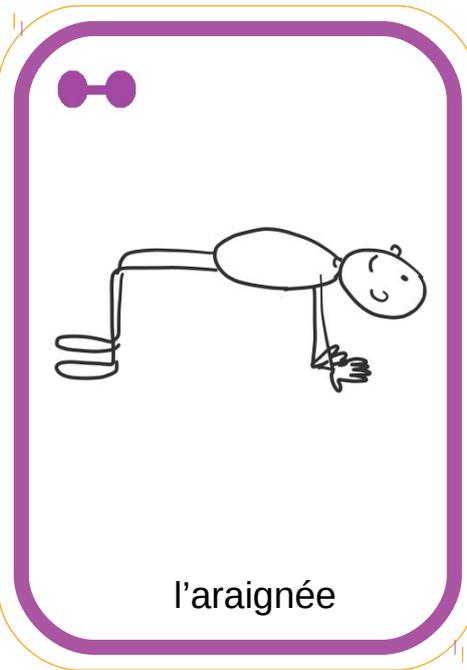
le corps bruyant



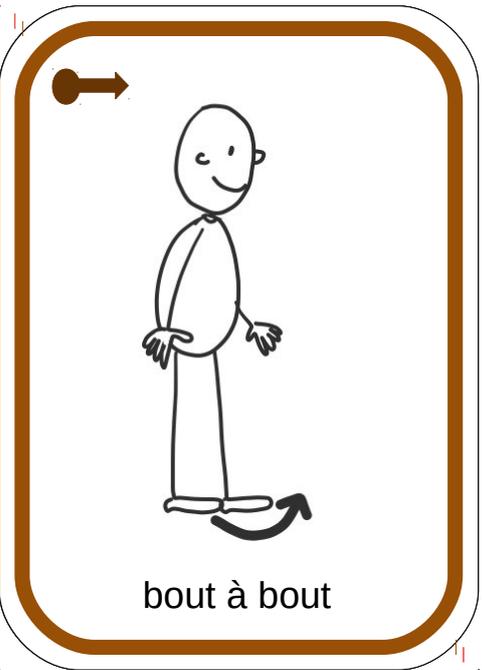
les chaussures
en équilibre



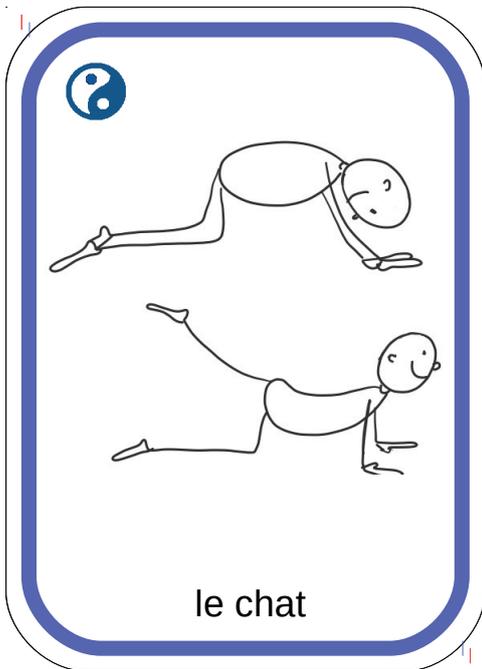
ails du moulin



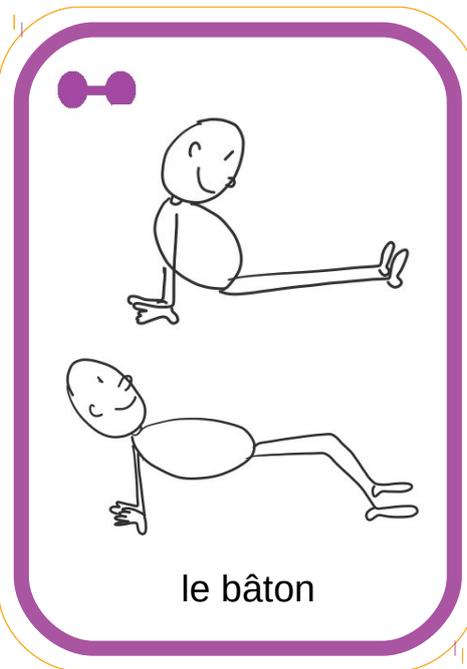
l'araignée



bout à bout



le chat



le bâton



la marche du
canard

Reste en équilibre sur un pied pendant qu'un adulte enlève tes chaussures.

N'oublie pas d'écarter tes bras pour être plus stable !

Défis ! : Essaie avec tes chaussettes !

Encore plus fort...
essaie en les mettant !

Marche en plaçant le pied avant contre le pied arrière.

Le talon du pied avant touche la pointe du pied se trouvant en arrière.

Utilise tes bras (avion) pour garder ton équilibre.

Variante : essaie en marche arrière.

Départ en position accroupie.

Marcher « en canard » 3-4 mètres.

Pieds et genoux écartés, les fessiers le plus près possible du sol.

Effectue des sons avec le corps :
sons
avec la bouche,
avec les doigts,
les mains,
sur la poitrine,
avec les pieds

Défi :
fais participer un copain ou un adulte.

Départ en position assise, jambes allongées, paumes sur le sol.

Pousser le ventre vers le ciel et les plantes de pied vers le sol de façon à contracter l'ensemble du corps (« raide comme un bâton »)

Tenir au moins 10 secondes – Compter lentement jusque 10.

A l'aide d'un couvert, trie les éléments placés dans une assiette.

Demande à un adulte d'y placer par exemple des pâtes non-cuites, du riz,...

Défi ! : Fais-le avec une fourchette dans une main et un couteau dans l'autre.

Essaie de le faire lors des repas !

Debout, bras tendus, perpendiculaires au tronc.

Tourner les deux bras dans un sens puis dans l'autre (5 réalisations en comptant au début).

Variante: Un bras fait des cercles plus grands que l'autre – varier les amplitudes.

A quatre pattes.

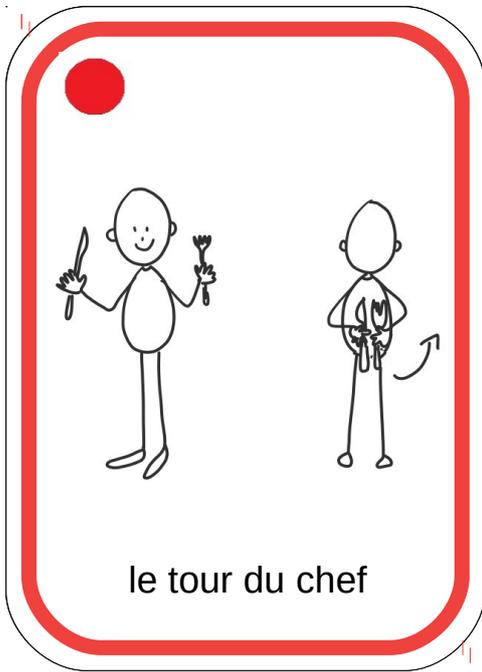
Je m'arrondis.

Je regarde mon nombril.

Puis je me creuse.

Je regarde le ciel.

C'est pour mon dos une position délicieuse !



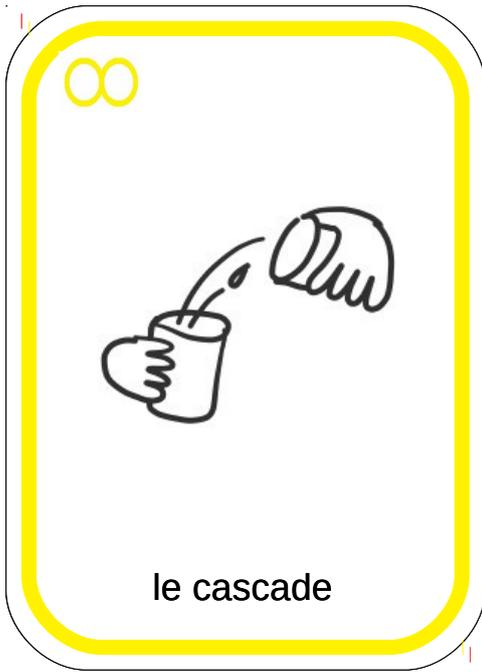
le tour du chef



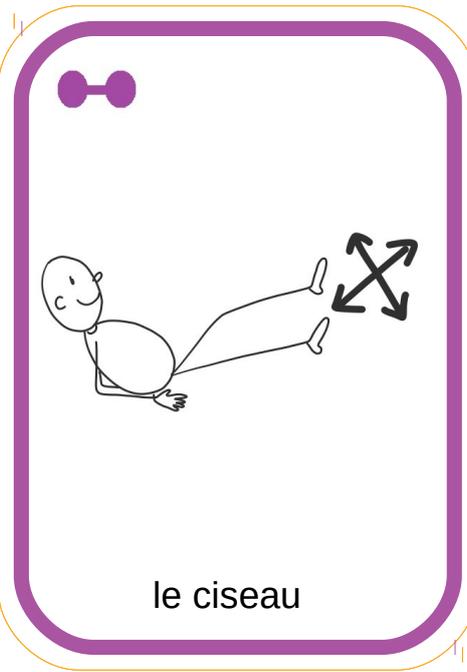
les talons



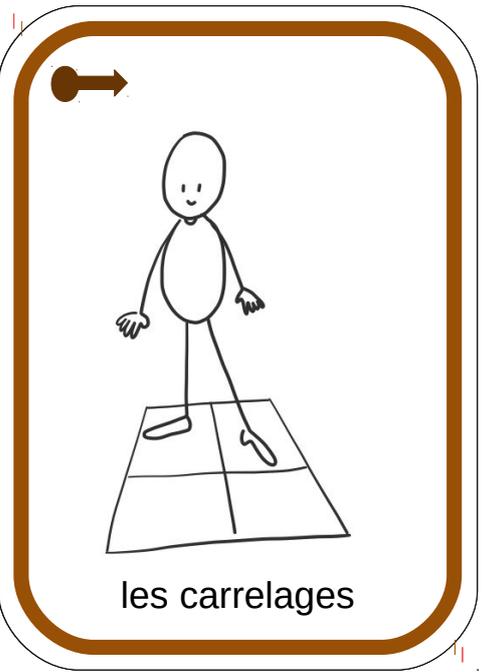
le footballeur



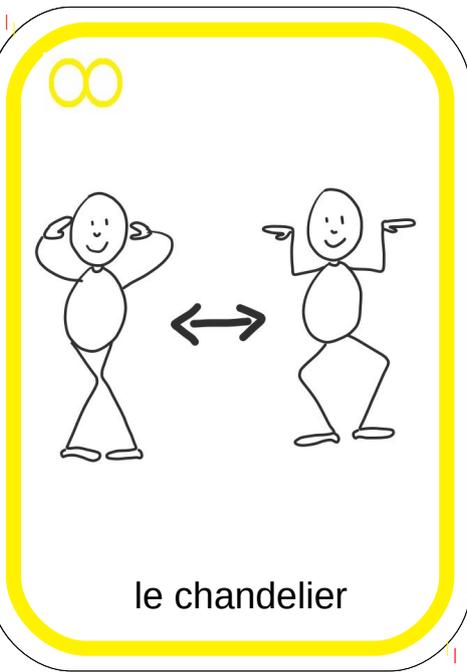
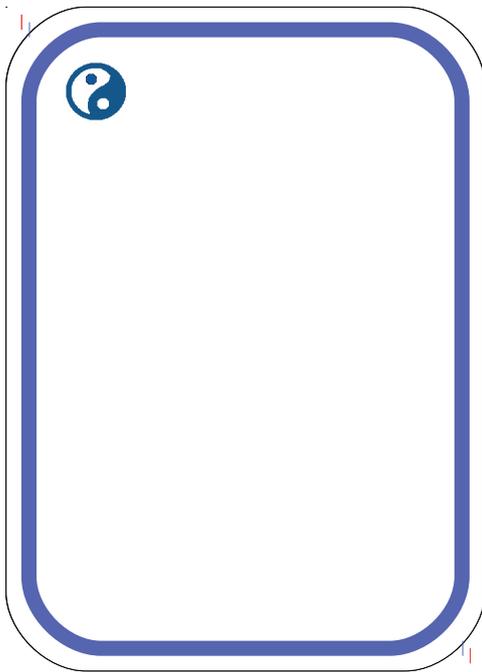
le cascade



le ciseau



les carrelages



le chandelier



couleur voiture

Imagine que tu shootes dans un ballon.

Frappe 5 fois de chaque pied.

Défi: Après ton shoot, reste bien debout !

Marcher en ne posant que les talons sur le sol. Lève bien les orteils vers le haut.

Utilise tes bras pour garder l'équilibre et pour avancer en rythme.

Défi : Essaie en marche arrière!

Un couvert dans chaque main.
Echange tes couverts dans le dos afin de les placer dans la main opposée.

Conseil : Utilise bien tous tes doigts pour effectuer le transfert.

Défi : Essaie avec tes 3 couverts... deux dans une main et un dans l'autre.

A la maison, au magasin, sur les trottoirs, ...
marche en évitant les joints (lignes) formés par des carrelages.

Concentre-toi, marche doucement au début.

Variante : Fais le contraire et marche sur les lignes tel un équilibriste.

Assis, en appui sur les avant-bras.

Réaliser des ciseaux avec les jambes.

Sur les côtés (latéraux).
De haut en bas (verticaux).

Transvaser un gobelet (verre) plein d'eau dans un gobelet vide.

Je me place au-dessus d'un évier ou à l'extérieur.
Reproduire le transfert 10 fois.

J'essaie de ne pas renverser et je range après utilisation.

Pour t'occuper en voiture, ou en bus, choisis une couleur. Demande aussi à un copain ou à quelqu'un d'autre de choisir une couleur.

Dès que vous croisez une voiture de votre couleur, vous marquez un point.

Montre la voiture avec ton doigt et si tu veux, tu peux même préciser sa position (devant, à gauche,...)

Debout, plier une jambe de façon à amener le talon proche du fessier.

Une main sur le dessus du pied permet de maintenir la position.