

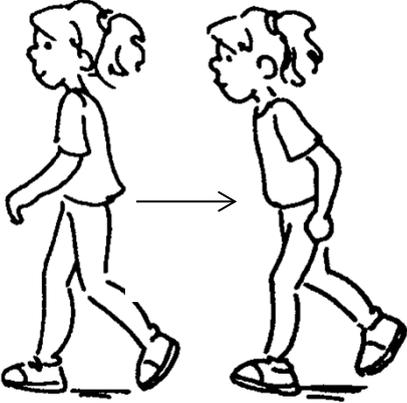
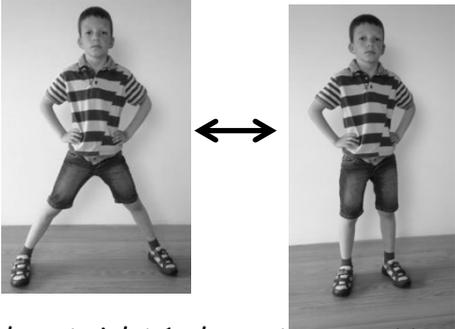
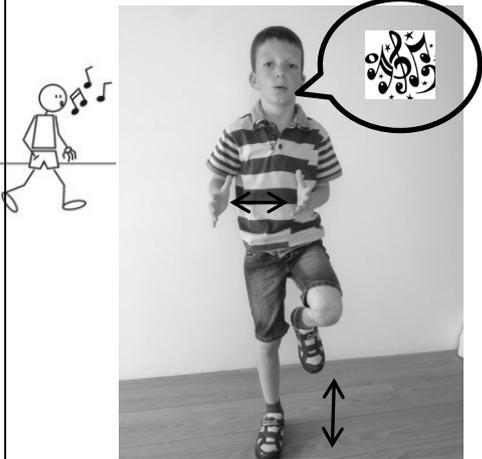
Défis Motricité

Marche - Course - Rythme

1	<h3>Le pied cassé</h3>  <p>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</p>	2	<h3>Les pas de géants</h3>  <p>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</p>
3	<h3>Les carrelages</h3>  <p>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</p>	4	<h3>Bout à bout</h3>  <p>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 : essaye en marche arrière</p>

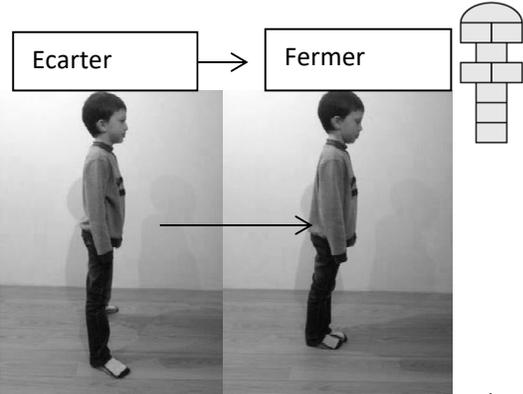
Défis Motricité

Marche - Course - Rythme

<p>5 <i>La marche arrière</i></p>  <p>Telle une voiture qui passe la marche arrière, déplace-toi en tournant le dos</p> <p>Au début, jette de temps en temps un coup d'œil derrière toi</p> <p><u>Variante</u> : ajoute des obstacles, monte, descend</p>	<p>6 <i>Tape - tape</i></p>  <p>Déplace-toi à ta guise tout en frappant dans tes mains</p> <p><u>Défi !!</u> : tape en rythme dans tes mains</p>
<p>7 <i>Pas de côté</i></p>  <p>Déplace-toi latéralement en mettant tes mains aux hanches</p> <p>Imagine que tu longes un mur sans le toucher</p> <p><u>Variante</u> : change de côté</p> <p><u>Défi !!</u> : déplace-toi dans les deux sens avec les bras écartés (5 pas à gauche ,5 pas à droite)</p>	<p>8 <i>Le corps bruyant</i></p>  <p>Effectue des sons avec le corps : sons avec la bouche, avec les doigts, les mains, sur la poitrine, avec les pieds</p> <p><u>Défi !!</u> : fais participer un copain ou un adulte</p>

Défis Motricité

Marche - Course - Rythme

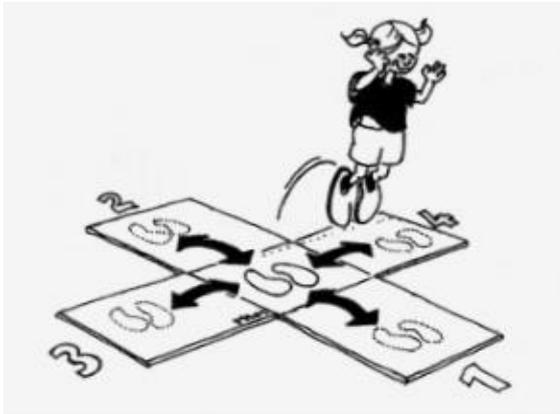
<p>9</p> <p><i>Les talons</i></p>	<p>10</p> <p><i>La marelle</i></p>
 <p><i>Marcher en ne posant que les talons sur le sol</i> <i>Lève bien les orteils vers le haut</i> <i>Utilise tes bras pour garder l'équilibre et pour avancer en rythme</i> <i>Défi !! Essaie en marche arrière</i></p>	 <p><i>Déplace-toi vers l'avant en passant de la position pieds joints à celle de jambes écartées et ainsi de suite</i> <i>Pieds joints - jambes écartées - pieds joints -...</i> <i>Veille à avoir suffisamment de place</i> <i>Défi !! Essaie de sauter en arrière</i></p>
<p>11</p> <p><i>Le géant</i></p>	<p>12</p> <p><i>Le saut de grenouille</i></p>
  <p><i>Déplace-toi en étant le plus grand possible !</i> <i>Place tes bras vers le ciel et marche sur les pointes des pieds</i> <i>Ne fais pas de trop grands pas</i> <i>Essaie les yeux fermés, c'est bizarre</i></p>	  <p><i>En partant de la position de la grenouille (accroupis - genoux écartés - mains posées entre les jambes)</i> <i>Saute vers le haut et l'avant comme une grenouille</i> <i>Réalise au moins 5 sauts consécutifs</i> <i>Défi !! Essaie de frapper une fois dans tes mains lors du saut (en suspension)</i></p>

Défis Motricité

Marche - Course - Rythme

13

La croix



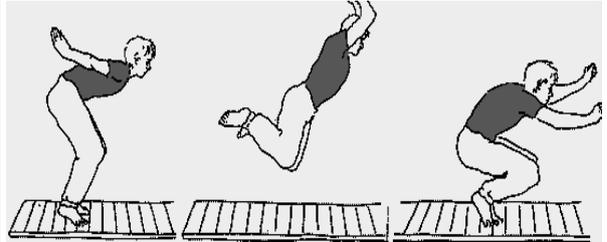
Saute vers l'avant, vers l'arrière et sur les deux côtés

Le point de départ reste toujours le centre

Défi! : Saute pendant 30 secondes sans te tromper ! Demande à un adulte ou un copain de te chronométrer

14

Saut en longueur sans élan



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

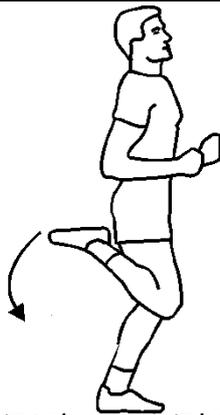
Tu dois pousser impérativement sur tes deux pieds en même temps lors de l'impulsion

Astuce : Place des repères au sol pour t'améliorer

Défie tes copains ou ...un adulte !

15

Petit tape fesse



Fléchis uniquement une jambe en essayant d'amener le talon près de la fesse

Déplace-toi d'abord en marchant avant d'essayer en courant

Défi! : 10 fois de chaque jambe en courant

16

Cloche pieds



Déplace-toi sur un pied en utilisant les bras pour t'aider

Défi! : Essaie les yeux fermés dans un grand espace

Défi! : Saute pendant 30 secondes sans poser l'autre pied au sol

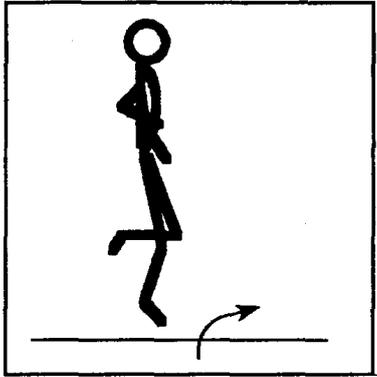
N'oublie pas d'essayer avec l'autre pied

Défis Motricité

Marche - Course - Rythme

17

Cloche pied



Déplace-toi en n'utilisant qu'un seul pied
Balance tes bras vers l'avant lorsque tu
souhaites avancer

Si tu as des difficultés, n'hésite pas à
t'appuyer sur quelque chose pour garder
l'équilibre

Défi !! : 10 sauts avec un pied et 10 de
l'autre

18

Claque main



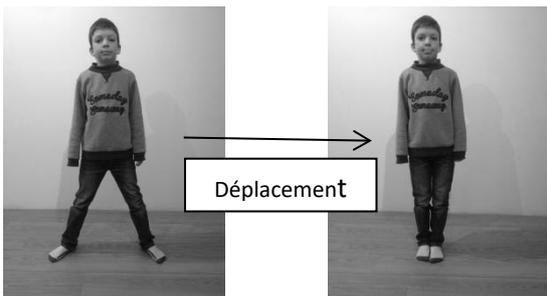
Marche librement et frappe dans tes
mains à chaque fois qu'un pied touche
le sol

Varie la vitesse de tes déplacements

Défi !! : frappe 2 fois dans tes mains
à chaque pose de pied

19

Pas chassés



Déplace-toi latéralement (de côté), un pied
chasse l'autre

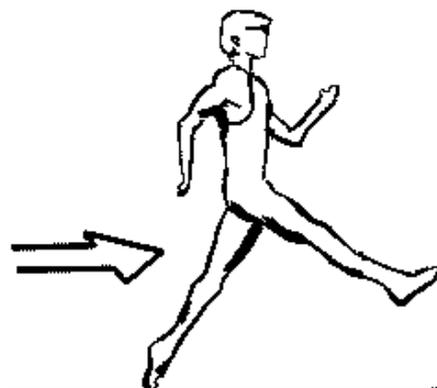
Le pied qui est déplacé en premier est
rattrapé par le second

Commence en marchant avant d'essayer de
le faire en courant

Défi !! : Réalise des mouvements de bras en
même temps que ton déplacement

20

Le soldat coureur



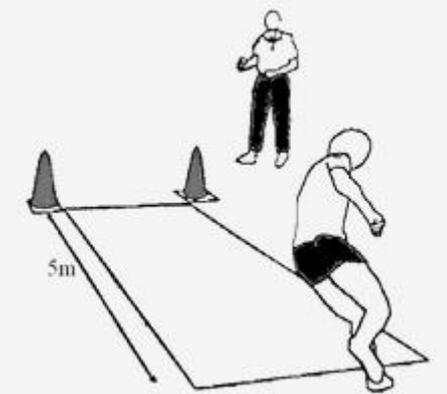
Cours en gardant un maximum tes
jambes tendues

Balance tes bras le long de ton corps
pour faciliter la course

Regarde devant toi

Défis Motricité

Marche - Course - Rythme

21	<i>Tape pieds</i>	22	<i>La navette</i>
 <p><i>Touche tes pieds avec tes mains en courant (devant et derrière)</i> <i>Essaye d'enchaîner les 4 touches (1,2,3,4 ou dvt,dvt,derr,derr)</i> <i>Astuce : A faire dans un espace libre (cour de récréation, parc, pelouse,...)</i> Défi! Réalise l'exercice au moins 30 secondes sans te tromper <u>Voici un lien pour t'aider !</u> https://www.youtube.com/watch?v=wlaVC6fimIY</p>		 <p>Réalise 4 fois la distance de 5 mètres en passant de l'autre côté des repères (lignes, cordes,...) Défie un copain ou demande à quelqu'un de te chronométrer Moins de 10 secondes c'est super !!!</p>	
23	<i>Elévation des genoux</i>	24	<i>Le saut en longueur</i>
 <p><i>Cours doucement en élevant tes genoux</i> <i>Balance tes bras le long du corps</i> Conseil: garde le dos droit ! Défi! Réalise l'exercice au moins 30 secondes sans t'arrêter Demande à un adulte ou un copain de chronométrer</p>		 <p>Saute le plus loin possible en ayant pris une course d'élan suffisante Place un repère au sol à partir duquel tu prendras ton impulsion <i>Astuce :</i> lance tes bras au moment de l'envol pour pouvoir aller plus loin Défie un copain ou demande à quelqu'un de marquer l'endroit de ta réception</p>	