


Défis de Motricité

Renforcement musculaire - Manutention

1	<p><i>La table</i></p>  <p>Appuis sur les mains et les pieds Ventre vers le haut</p>  <p>Tête dans le prolongement du corps Maintenir la position 5 secondes ou l'enfant compte jusque 5 et 10 par exemple <u>Evolution</u> : « La table cassée » ; la table a 3 pattes (je lève une jambe)</p>	2	<p><i>Le saut de grenouille</i></p>  <p>Position de la grenouille (voir respiration ex 4)</p>  <p>Réaliser des sauts en partant de la position fléchie Etre en extension lors du vol Bien pousser sur les 2 pieds Enchaîner 3 sauts de suite</p>
3	<p><i>La planche à repasser</i></p>  <p>Appuis sur les mains et les pieds Ventre vers le bas</p>  <p>Avoir le dos le plus plat possible Maintenir la position 5 secondes « L'adulte essaiera de repasser sa chemise »</p>	4	<p><i>Le crabe</i></p>  <p>Appuis sur les mains et les pieds Ventre vers le haut</p>  <p>Je me déplace dans tous les sens</p>

Défis Motricité

Renforcement musculaire - Manutention

5

Le Bâton



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

6

Le vélo



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 ne touchent pas le sol

7

La marche du canard



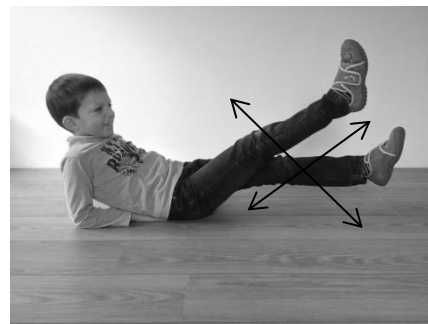
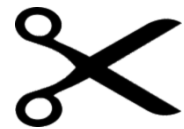
Départ en position accroupie

Marcher « en canard » 3-4 mètres

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

8

Le ciseau



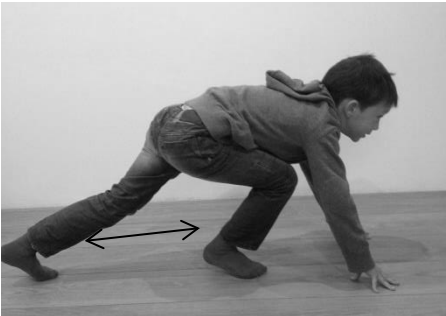







Assis, en appui sur les avant-bras

Réaliser des ciseaux avec les jambes

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

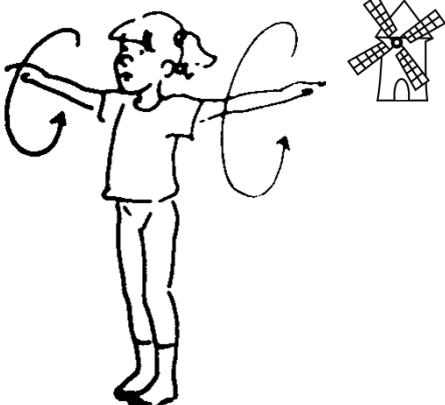
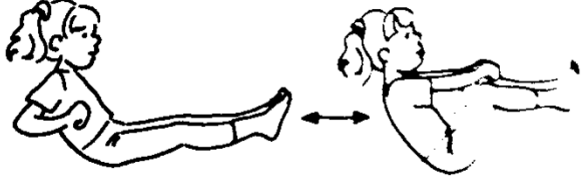
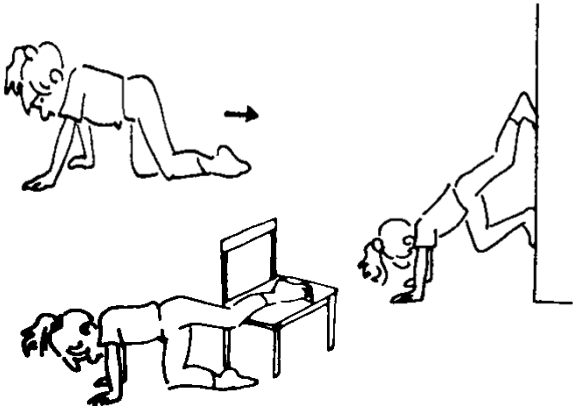
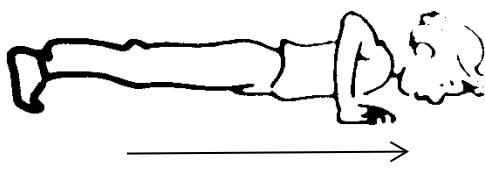
Défis Motricité

Renforcement musculaire - Manutention

9	Le sprinter	10	Le compas
  <p>En appui sur les mains et les pieds Une jambe fléchie, pied posé loin devant Changer la « position de départ » en poussant sur la jambe fléchie Réaliser au moins 15 changements consécutifs</p> <p><u>Astuce</u> : Commencer doucement !</p>		  <p>En appui facial, bras tendu Les pieds fixés (la pointe du compas) Tracer un cercle en déplaçant le corps avec les mains</p> <p><u>Conseils</u> : corps étiré, droit, contracté le corps pour ne pas cambrer le dos</p>	
11	L'ascenseur	12	La chaise
  <p>Position de départ : assis sur une chaise Poser ses deux mains sur les bords de la chaise Par extension des bras, soulever son corps Essayer 2-3 secondes - Répéter 5 fois</p>		  <p>Dos à un mur Flexion des jambes à 90° (angle droit) Pieds en dessous des genoux Compter jusque 5 pour commencer Ne pas exagérer dans la durée, se limiter à 20 secondes</p>	

Défis Motricité

Renforcement musculaire - Manutention

<p>73</p> <p><i>Le moulin</i></p>  <p><i>Debout, bras tendus, perpendiculaires au tronc</i> <i>Tourner les deux bras dans un sens puis dans l'autre</i> Défi : réaliser l'exercice au moins 30 secondes sans s'arrêter</p>	<p>74</p> <p><i>Le rameur</i></p>  <p><i>En position assise, plier les bras, fermer les poings, coudes vers l'arrière, jambes tendues</i> <i>Puis plier les jambes sans poser les pieds sur le sol, tendre les bras</i> Défi : 8 séquences sans t'arrêter, voir plus...</p>
<p>75</p> <p><i>L'escalade</i></p>  <p><i>En position quadrupédie, se déplacer à reculons dans un espace de jeu en escaladant des éléments (tables, murs,...)</i> Défi : Reste 10 secondes en appuis !</p>	<p>76</p> <p><i>Le crocodile</i></p>  <p><i>En position allongée sur le ventre</i> <i>Prendre appui sur les orteils en flexion et les paumes, bras pliés, puis décoller le corps, entièrement et bien horizontal</i> <i>Avancer en restant dans la position</i> Défi : Réaliser 5 poses de mains sans s'arrêter</p>