

Que faire avec mon enfant ?



→ Petit échauffement :

- **Jeu du miroir** : L'enfant doit reproduire ce que vous faites face à face

Commencez par des gestes simples puis plus complexes et rapides

- **Jeu des animaux** : Faire des animaux (30 sec à 1 minute)

Grenouille pour sauter, serpent si possible de ramper, canard pour se déplacer à genou, crabe pour se déplacer de côté sans oublier les pinces, éléphant avec les pieds et les mains au sol (faire la trompe avec 1 bras), l'ours en ayant les jambes tendues derrière, le kangourou en sautant pied joint avec les mains liées, le flamant rose en sautant sur 1 pied, la girafe en se déplaçant en marchant en levant les bras, l'araignée avec les mains et les pieds au sol (dos face au sol), votre enfant peut inventer

→ Projeter (les lancers)

- **Lancer des balles ou autres objets** sur des cibles au sol (poubelles, cartons...) et des cibles en hauteur

Varié les lancers main droite/main gauche

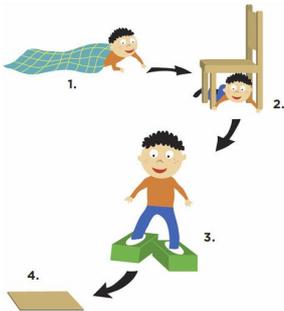
Possibilité de lancer par-dessus le canapé ou un autre obstacle

- **Chamboul tout** avec des boîtes de conserve ou des briques de jus d'orange

→ Se déplacer (les courses)

- **Réaliser un parcours** avec des objets au sol à franchir

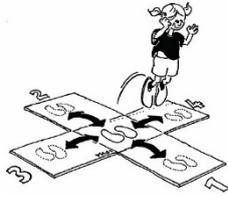
Varié la taille des objets et les espaces entre les objets (des oreillers, des chaussures...)



- **Courir** sur le côté, en avant, en arrière, en zig zag

→ Se projeter (les sauts)

- **Faire des sauts variés** sur place et s'il y a de la place sur un parcours (des cloches pieds, pieds joints, de face, de côté, en arrière...)
- Possibilité d'utiliser une **corde à sauter** et faire un concours sur 30 sec puis 1 minute



- **Saut en croix**

→ Retour au calme



Etirement du papillon



Etirement de la grenouille



Etirement de la banane



Etirement de la boule

Relaxation possible où l'on impose l'inspiration et l'expiration

Bonne séance !!!