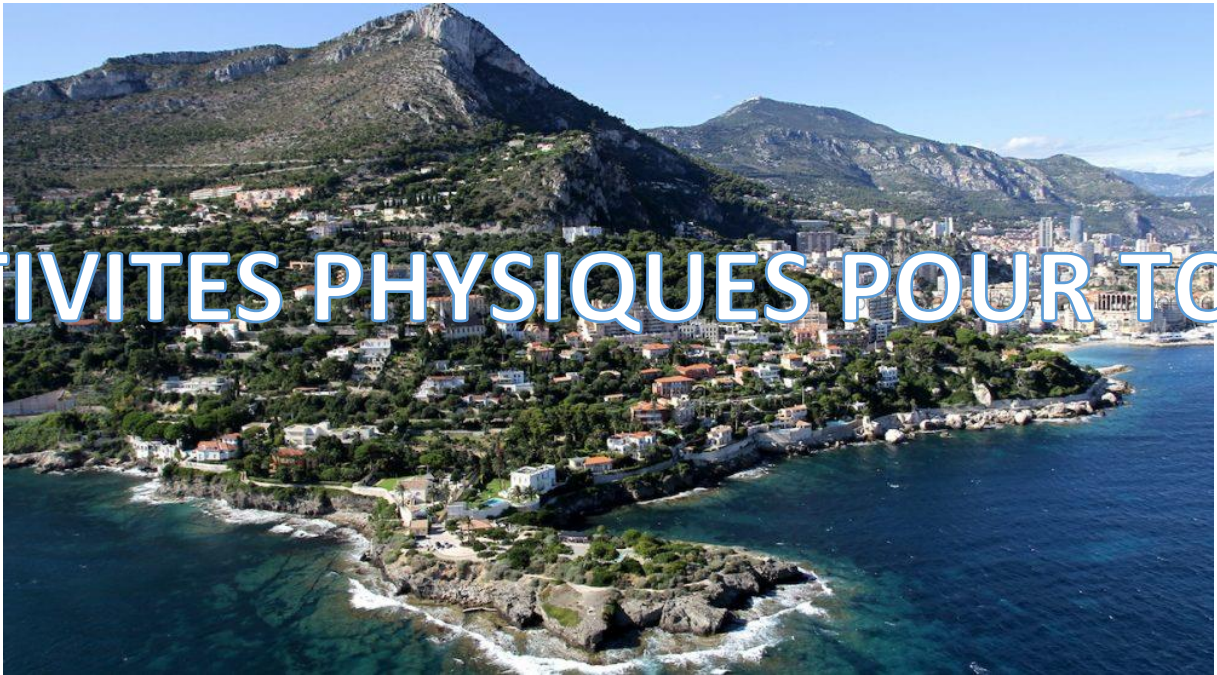


ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS



ENFANT

	<p style="text-align: center;">Les déplacements</p> <p>Matériel : Aucun</p> <p>Descriptif : Réaliser différents déplacements permettant un travail de coordination et/ou d'échauffement.</p> <p>Objectif de l'exercice : → Réaliser les déplacements annoncés sur une distance donnée. Si distance courte réalisée 2 fois chacun des mouvements</p> <ul style="list-style-type: none">- Sauter à pieds joints, cloches pieds, à genou, à quatre pattes, à quatre appuis, pas chassés, marcher en tournant, marcher accroupi, marcher sur la pointe des pieds. <p>Muscles sollicités : Ensemble du corps</p>
<p>Marcher à 4 appuis : ATTENTION l'enfant doit avoir les jambes et les bras tendus tout le long du déplacement !!!</p>	<p>Nos conseils :</p> <ul style="list-style-type: none">→ Pour les enfants en bas âge, expliquer le déplacement en faisant un parallèle avec les animaux : pieds joints → kangourou, à genou → chien etc.→ Le parent démontre, l'enfant reproduit