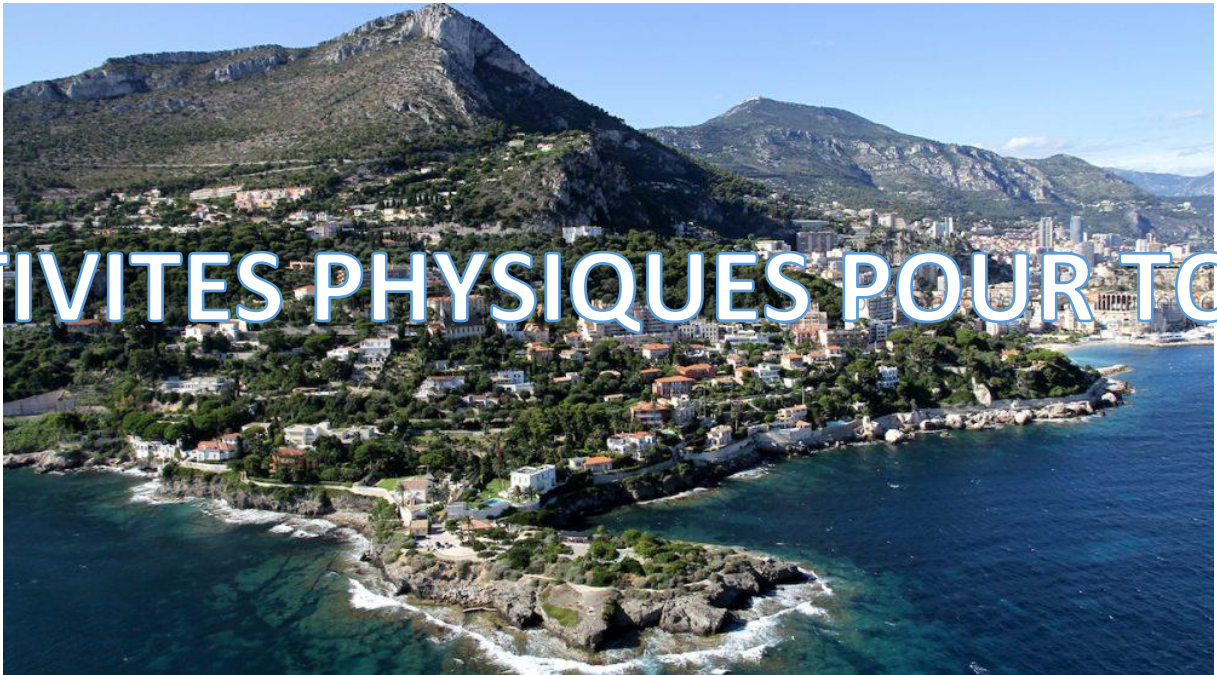








ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS



ENFANT

     <p>Adulte</p>  <p>Enfant</p>	<h3>Les couleurs</h3> <p>Matériel : Objets de couleurs</p> <p>Descriptif : Déposer au sol des objets de couleurs. L'enfant doit se situer face à eux à une distance lui permettant de courir rapidement (un couloir peut largement suffire)</p> <p>Objectif de l'exercice : → Annoncer une couleur → L'enfant doit le plus rapidement possible toucher l'objet de la couleur et revenir au plus vite → Variantes - sous forme de devinette : couleur du ciel ? la couleur de notre voiture ?... - position de départ de l'enfant : sur les fesses, allongé, dos aux objets... - déplacement : pas chassé, sauter pieds joints (voir fiche A2°)</p> <p>Muscles sollicités : Jambes, exercice cardio, attention, apprentissage des couleurs chez les plus jeunes</p>
---	--