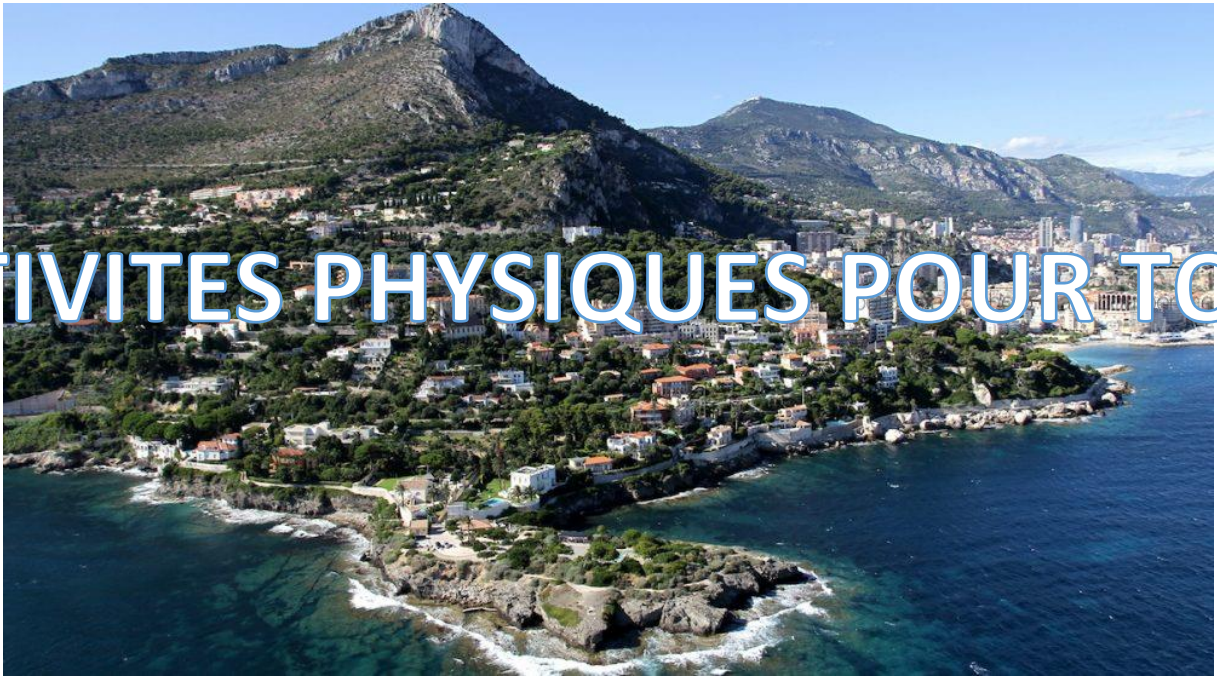
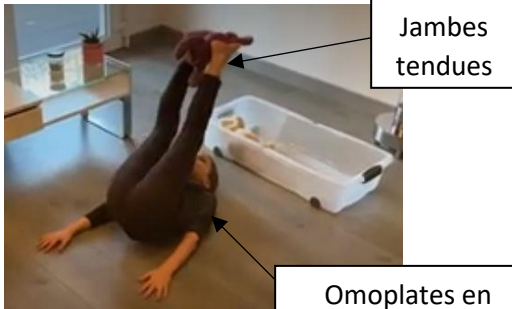


# ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS



## ENFANTS



Jambes tendues

Omoplates en contact avec le sol

### Abdominaux peluches

**Matériel :** Tapis / Peluches (ou objets légers non fragiles) / Caisses

**Descriptif :**

L'enfant s'allonge sur le dos, à ses pieds disposer des peluches, à sa tête une caisse.

**Objectif de l'exercice :**

L'enfant doit attraper avec ses pieds la peluche et déposer celle-ci dans la caisse tout en restant le dos et les bras en contact avec le sol

➔ Variantes

- Instaurer un temps de réalisation

**Muscles sollicités :** ceinture abdominale, coordination du corps, travail de souplesse et de relaxation