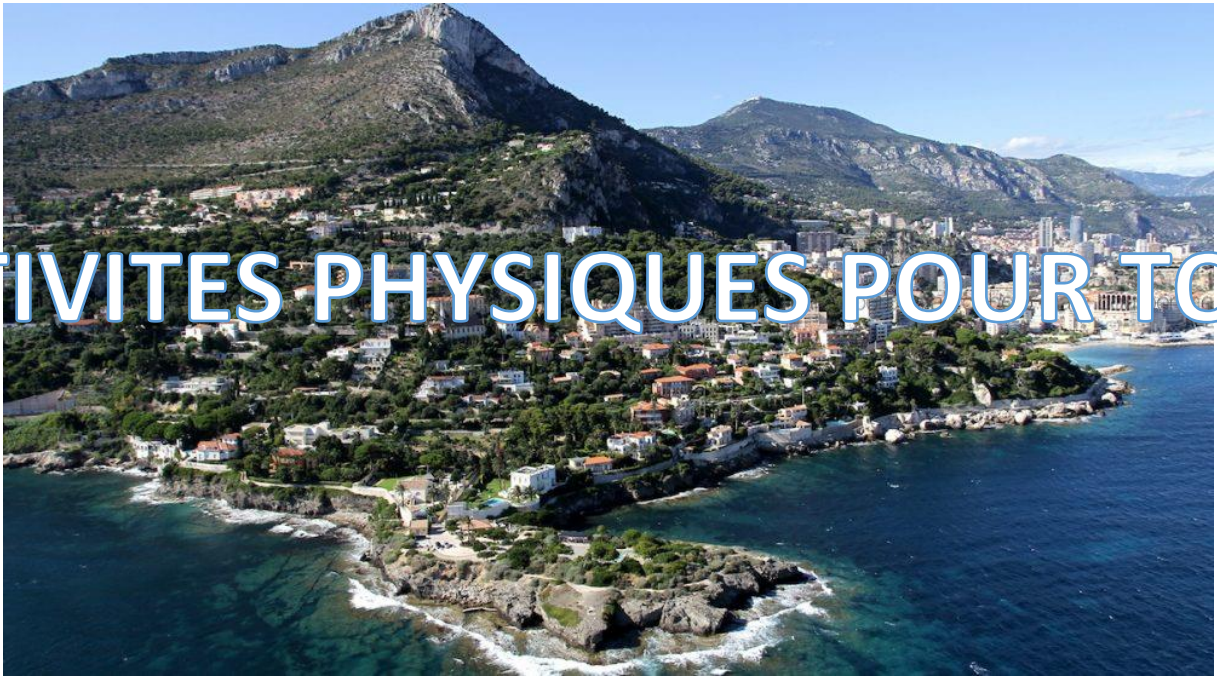
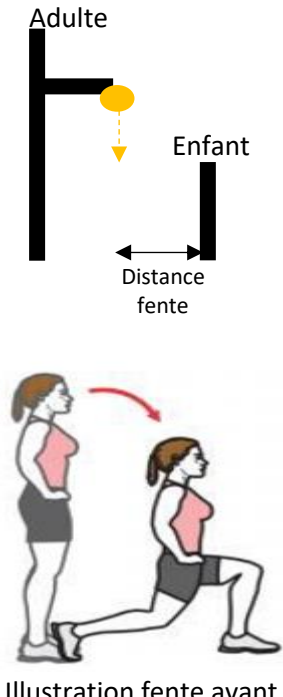


ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS



ENFANTS

 <p>Adulte</p> <p>Enfant</p> <p>Distance fente</p> <p>Illustration fente avant</p>	<h3>Jeu de vitesse / fente avant</h3> <p>Matériel : Peluche, petit objet non fragile</p> <p>Réalisation : L'adulte bras tendu tient l'objet dans la main. L'enfant se tient face à l'adulte droit. Lorsque l'adulte lâche l'objet l'enfant doit le rattraper avant qu'il ne tombe.</p> <p>Variante :</p> <ul style="list-style-type: none">→ L'enfant doit réaliser une fente avant→ 2 objets par mains <p>Muscles sollicités : Rapidité, attention, concentration, quadriceps, ischio-jambiers, fessiers</p>
	<p>Nos conseils : Adapter la distance à l'enfant.</p>