



# L'Education physique des p'tits loups confinés



## Bouger à la maison un défi n°3

### • L'entraînement

Monter sur la chaise ou le petit tabouret, redescendre en sautant à pieds joints ; essayer plusieurs fois en faisant le moins de bruit à l'atterrissage, en sautant le plus haut possible, en tournant sur soi-même. Passer la chaise en rampant dessous, entre le siège et le dossier...

Sauter à pieds joints par-dessus un objet : une chaussure par exemple pour les maternelles, une boîte à chaussure pour les plus grand. Essayer avec des obstacles de plus en plus grand (mais pas fragiles).

### Matériel :



ou

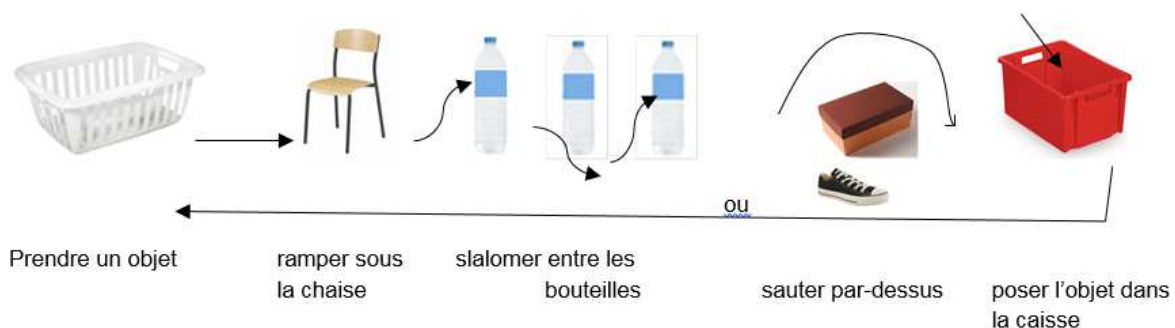
### • Le défi

En 30 secondes, déposer dans la caisse le plus d'objets possible, en les transportant un par un et en suivant le parcours.

Après plusieurs essais, communique ton meilleur score à ton maître ou ta maîtresse.

Le parcours : (longueur 4m)

Placer dans la bannette plein de petits objets : figurines, peluches, éléments de dinette...





# L'Education physique des p'tits loups confinés



## Bouger à la maison défi n°

• Le défouloir

5 minutes pour bouger et se défouler, et en même temps on entend de l'anglais ...

[https://www.youtube.com/watch?v=u0\\_1QBQ8Syk](https://www.youtube.com/watch?v=u0_1QBQ8Syk)

• Le retour au calme :

### SALUTATION AU SOLEIL

Le matin, pour se réveiller en pleine forme, P'tit Loup fait cet exercice. Imite-le !

\* 1 \*

Debout, les mains jointes contre ton buste, tends tes bras au-dessus de ta tête et étire-toi vers l'arrière.

\* 2 \*

Penche-toi vers l'avant pour poser tes mains sur le sol. Pose ton genou droit et fais glisser ton pied gauche loin derrière toi.

\* 3 \*

Puis allonge tes deux jambes et étire-toi en regardant vers le haut.

\* 4 \*

Soulève ton bassin vers l'arrière en prenant appui sur tes mains et tes orteils.

\* 5 \*

Plie tes genoux et ramène tes pieds vers tes mains. Relève-toi en gardant les jambes serrées. Étire-toi vers l'arrière comme tu l'as fait au début de l'exercice et ramène tes mains, paume contre paume, contre ton buste.

Réalisé par  
l'équipe EPS  
de l'Eure