

# Vivre son corps

## ECHAUFFEMENT :

Jeu d'ouïe : Courir au rythme du tambourin :

1 frappe = assis 2 frappes = couché, 3 =frappes en boule position d'escargot

Estafette : La chaîne des sauveurs d'escargots

2 groupes : Cerceaux, balles

Chaque enfant est dans un cerceau et on se passe la balle d'un bout à l'autre de la chaîne.

Diverses manières de se passer la balle.

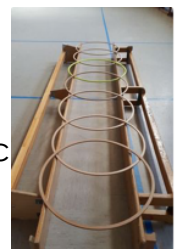


## PARTIE PRINCIPALE :

Poste 1 : **le piège à escargots** (bancs suédois et cerceaux)

Traverser les cerceaux en ne les faisant pas tomber. Un élève est de c

côté du banc et au milieu, on se croise...



Poste 2 : **2 escargots se rencontrent** (10 piquets, 2 balles)

Se déplacer en slalomant entre les piquets, en roulant la balle avec le pied, quand on se croise, s'échanger la balle et continuer...

Poste 3 : **Les escargots perdus**

(Un chariot, des anneaux des balles de tennis) L'enfant avance assis sur son chariot et récupère les balles posées dans des anneaux.



Poste 4 : **L'escargot fait du trampoline**

Foulard et ballon de baudruche. Faire sauter le ballon sur le foulard.

Poste 5 : **L'escargot de roule dans sa coquille** (toupies rouges)



Poste 6 : **L'escargot en équilibre** (anneaux, caisson, cordes )

Poste 7 : **poste repos** : foulards, sacs, tapis mousse



Jeux et relaxation pour finir...