



Matériel à prévoir

Maracas, petit tambour ou tout objet qui fait du bruit, cerceaux, tunnel, haie basse (ou tabouret), haies hautes (chaises), cônes, petits tapis matelassés, poutre (planche de bois), une balle (de tennis ou texturée).



Routine de début

1. Chanson thème
2. Activités de courses/thématique

Aujourd'hui, Karibou a envie que le soleil remplace la pluie, car il ne veut plus avoir froid. Pour cela, il va devoir faire des danses pour faire partir la pluie et faire apparaître le soleil.

Nous allons donc danser avec Karibou :

- Marcher en secouant tout le temps l'objet avec sa main
- Marcher rapidement (ou courir), en levant les bras au ciel
- S'arrêter, et secouer l'objet le plus fort possible, en l'air, puis les bras vers le sol
- Se remettre debout, lever les bras en l'air, et secouer l'objet
- Recommencer à marcher rapidement (ou courir), en secouant tout le temps l'objet avec sa main
- S'arrêter, et secouer l'objet contre son bedon
- Taper ensuite son orteil avec l'objet, son pied droit, puis son pied gauche, puis son épaule
- On finit en levant en l'air les mains en secouant fort l'objet pour faire partir le froid



Parcours

Dans une pièce de la maison ou dans le jardin, délimiter un espace et installer le matériel pour le parcours.

- ▶ Anneaux : marcher seul en alternant les jambes dans chaque anneau
- ▶ Tunnel : ramper sur le ventre, la tête en avant
- ▶ Haies basses : les enjamber seul
(si tu es confortable, tu peux les enjamber en sautant les pieds décollés)
- ▶ Courir du cône A au cône B
- ▶ Slalom de cônes : marcher entre les cônes
- ▶ Haies hautes : passer en dessous en rampant sur le ventre, la tête en bas
- ▶ Tapis matelassé : sauter dessus
- ▶ Poutre : marcher seul en équilibre (ou avec un parent)



Routine de fin

Massage

Chaque enfant prend une balle texturée ou autre. Avec la balle, l'enfant (les parents peuvent aider) fait un massage :

- En position assise, passer la balle le long des jambes, le long des bras, sur le ventre et dans le dos des parents.

Niveau des groupes

