



Matériel à prévoir

Petites balles, ballons, cerceaux, cônes, ballons suisses, panier de basket, anneaux, objets lourds, sac de locomotion, raquettes, petits objets (sac de fèves, balles, empreintes, foulards), seau.



Routine de début

1. Chanson thème
2. Activités de courses/thématique

Aujourd'hui, tu es un super héros. Pour pouvoir sauver la ville des méchants, les superhéroïdes doivent s'entraîner fort. Karibou nous propose donc de nous entraîner fort afin de pouvoir recevoir notre cape de superhéros. Nous allons donc partir en balade :

- Marcher comme un pingouin
- Marcher avec des grands pas en évitant les roches
- Marcher à petits pas comme une souris
- Marcher comme un crabe, car le chemin devient étroit
- Marcher comme une grenouille accroupie, en faisant des petits sauts
- Marcher comme un kangourou pour éviter de tomber dans le trou



Ateliers

Dans une pièce de la maison, ou dans le jardin, délimitez 4 espaces de travail selon les activités et les thèmes suivants :

ATELIER DE LANCER

- ▶ Lancer des balles dans une cible (seaux ou pots de fleurs renversés) à petite distance.

Si c'est trop facile, vous pouvez reculer pour lancer l'objet de plus loin.

- ▶ Ensuite, installer des cônes, prendre des cerceaux, et essayer de les lancer dedans.

Si c'est trop facile, vous pouvez reculer pour lancer les cerceaux de plus loin.

ATELIER DE DÉPLACEMENT

- ▶ Créer un chemin avec des bâtons ou des cordes, avoir une petite raquette (ou pelle) dans une main, et un objet lourd (sac de fève) dans l'autre.

- ▶ Poser l'objet sur la raquette et se déplacer entre les lignes (sans rien faire tomber). Faire un aller-retour.

Si c'est trop facile, on peut ajouter dans le chemin des petits obstacles (pots, ballons...) et recommencer en les évitant.

- ▶ Faire là, encore un aller-retour.

ATELIER DE COORDINATION/AGILITÉ

- ▶ Déterminer une distance avec un cerceau ou un bâton et essayer de mettre un ballon dans le panier de basket.

Si c'est trop facile, on peut reculer. Si c'est trop difficile, on peut s'avancer.

- ▶ Ensuite, prendre un ballon de soccer et se placer face au mur. Botter le ballon et le contrôler.

ATELIER DE SAUT

- ▶ Placer un cerceau au sol près d'un mur, puis placer une ou deux mains contre le mur.

- ▶ Ensuite, il faut sauter plusieurs fois sans s'arrêter.

Si c'est trop facile, on peut enlever les mains du mur et continuer à sauter.

- ▶ Ensuite, se placer près d'un objet (seau ou petit tabouret), puis monter et descendre de l'objet plusieurs fois.

Si c'est trop facile, on peut sauter par devant et sur le côté de l'objet.



Routine de fin

YOGA ANIMAUX

Le parent choisit un animal et montre l'image de celui-ci. Les enfants doivent le reconnaître et ensuite le parent montre la position de yoga qui le représente. Les enfants imitent le parent.



Position du papillon



Position de la tortue



Position de la girafe



Position de l'aigle



Position du chien

Niveau des groupes

