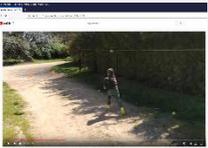
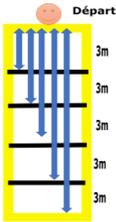
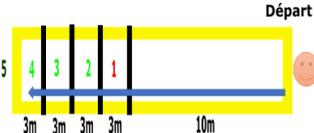
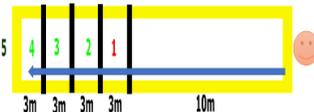
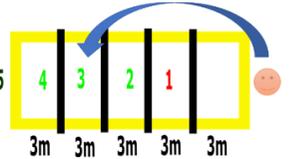
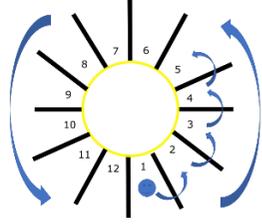
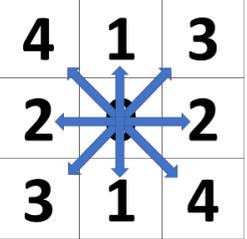
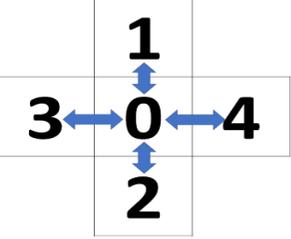


✍ Informations pratiques d'aide à la lecture de la fiche :

Elle a pour but de proposer des **situations simples de pratique physique**, en intérieur ou en extérieur, dans un petit espace pour tous les âges. Il s'agit de commencer la séance par des petites courses, des sauts sur place en bougeant les bras. **Adaptez si besoin** les exercices aux capacités des enfants. L'autre but visé est de pratiquer avec plaisir par le jeu ou le challenge. [Des vidéos](#) sont en lien de façon à faciliter la compréhension des exercices, il faut **cliquer sur les photos** pour les actionner. **Pratiquez bien** 😊

L'EPS à la Maison - Semaine 2		Tous les âges (Propositions adaptées et adaptables)	1h par jour
Activité/Jeu	Croquis	Ce qu'il faut faire	Matériel/Remarques
<p><b>1) LES LIGNES</b> <i>Courir</i></p> 		<p>Enchaîner des allers/retours entre le départ et les lignes. Revenir le plus vite possible lors du dernier retour. Faire un 1<sup>er</sup> essai doucement. Ensuite se chronométrer 2 fois et essayer de battre son record</p>	<p>Bouteilles plastiques pour symboliser les lignes (ou autres objets visibles) 1 chrono</p>
<p><b>2) 5-4-3-2-1</b> <i>Courir</i></p> 		<p>Au signal de départ, <b>courir 5s (cycle 2) ou 4s (cycle 3) le plus vite possible</b> pour atteindre la zone la plus éloignée. Répéter 5 fois l'exercice avec 30s de pause entre chaque essai. Marquer de 1 à 5 pts par essai, marquer au moins 10 pts en tout.</p> <p>☺ <i>Les conseils du « pro » :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Départ un pied en avant</li> <li>- Regard vers l'avant</li> <li>- Courir droit</li> </ul>	<p>Comme pour l'exercice 1</p>
<p><b>3) 4-3-2-1</b> <i>Courir</i></p> 		<p>Lancer 5 balles à la suite sans élan puis 5 balles avec élan. Marquer au moins 1 pt à chaque fois et 10 points en tout.</p> <p>☺ <i>Les conseils du « pro » :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lancer avec un pied en avant, celui opposé au bras qui lance.</li> <li>- Lancer avec le coude en avant</li> <li>- Viser vers le haut</li> <li>- Ne pas prendre trop d'élan, 3 pas suffisent, possibilité de pas chassés</li> </ul>	<p>Bouteilles plastiques pour symboliser les lignes (ou autres objets visibles) Balles de tennis ou équivalent</p>
<p><b>4) VISER LA ZONE</b> <i>Lancer</i> <b>Cycle 2</b> <b>Cycle 3</b></p>  		<p>Enchaîner le maximum de sauts avec la corde en 30s. Varier les sauts si possible : pieds joints, en alternés, à cloche pieds, en croisant les bras. Essayer de doubler les tours 1 fois ou 2.</p> <p>☺ <i>Les conseils du « pro » :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne pas faire tourner le bras avec l'épaule mais avec le coude et le poignet</li> </ul>	<p>1 corde 1 chrono</p>
<p><b>5) CORDE A SAUTER</b> <b>Challenge Sauter</b></p> 			

<p><b>6) LE SOLEIL</b> Sauter/courir</p> 		<p>Enchaîner 4 tours le plus vite possible en alternant les pas à chaque tour :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En courant</li> <li>- Cloche pied droit</li> <li>- Cloche pied gauche</li> <li>- Pieds joints</li> </ul> <p>Variante : Faire un maximum de tours avec le même pas (cloche-pied, pieds joints...) en 30s.</p>	<p>Craie ou cordelettes pour les rayons 1 chrono</p>
<p><b>7) JEU DE LA PUCE</b> Sauter</p> 		<p>Faire un quadrillage de 9 cases (25 à 30cm de côté/case), numérotées de 1 à 4 en symétrie comme sur le croquis.</p> <p>En 30s : faire le plus de sauts pieds écartés (un dans chaque case) dans l'ordre numérique.</p> <p>Faire une 1<sup>ère</sup> fois doucement</p> <p>Ensuite réussir au moins 25 sauts pieds écartés.</p> <p>Refaire le jeu au moins 3 fois avec 1min de pause</p>	<p>1 craie ou quadrillage tracé au sol 1 chronomètre</p>
<p><b>8) JEU DE LA CROIX</b> Sauter</p> 		<p>A pieds joints, se placer sur la case centrale (0). Respecter l'enchaînement de rebonds :</p> <p>0 -1 -0 -2 -0 -3 -0 -4</p> <p>(A chaque fois, repasser par la case centrale).</p> <p>Compter le nombre de passages par la case «0» sur une durée de 30''</p> <p>Possibilité de le faire en cloche pied</p> <p>Repasser au moins 20 fois par le « 0 »</p> <p>Refaire le jeu au moins 2 fois avec 1min de pause</p>	<p>Idem</p>
<p><b>9) LES ANIMAUX</b> Expression corporelle</p>		<p>Trouver le plus de manières de danser en imitant les animaux.</p> <p>☺ <i>Les conseils du « pro » : <a href="#">la bande son</a> (les 4 saisons de Vivaldi)</i></p>	<p>1 appareil audio ou un instrument</p>
<p><b>10) LES PLANETES</b> Expression corporelle</p>		<p>AU sol dans l'espace de danse, matérialiser 3 zones : 3 planètes. Chaque planète a son caractère propre. Quand on passe d'une planète à l'autre, on doit changer sa manière de se déplacer.</p> <p><b>Pour la planète de la lenteur</b> : les mouvements y sont très lents, on s'y déplace au ralenti en exagérant tous les détails.</p> <p><b>Pour la planète de la vitesse</b> : l'allure des déplacements est très rapide et tous les mouvements ont une grande amplitude.</p> <p><b>Pour la planète de la hauteur</b> : les mouvements vont de bas en haut et de haut en bas : en plus d'un mouvement de déplacement, il y a toujours un mouvement vertical.</p> <p>☺ <i>Les conseils du « pro » : <a href="#">la bande son</a> (Pulcinella de Stravinsky)</i></p>	<p>Idem</p>



## OBJECTIFS :

- . 60 minutes d'activité physique par jour pour les enfants
- . 30 minutes d'activité physique par jour pour les adultes

Invite donc les adultes à bouger avec toi en cliquant sur les liens !



### activités motrices pour les petits

De 3 à 6 ans [Motricité libre : le dessin sous la table](#)

De 3 à 6 ans [Motricité libre : jeux moteurs et verbes d'actions](#)



### activités corporelles de bien être

De 3 à 8 ans [4 min de relaxation pour les petits](#)

De 8 à 12 ans [La grenouille, méditation pour les enfants](#)



### jeux circassiens

De 6 à 12 ans [Jonglage avec Foulards](#)

Apprendre à [fabriquer ses propres balles de jonglage](#)  
[jonglerie 1 balle](#)



Pour comprendre [les bienfaits de l'activité physique](#)  
et en discuter...

[C'est pas sorcier -MUSCLES ET SOUPLESSE, C'EST PAS D'LA GONFLETTE !](#)