



L'Education physique des p'tits loups confinés



Bouger à la maison un défi n°6

• L'entraînement

Assure-toi que tu disposes de suffisamment d'espace, mets des chaussures pour ne pas glisser.

Pour s'échauffer, trotter sur place pendant 20 secondes, puis marcher sur place pendant 10 secondes. Recommencer 3 fois.

Réaliser l'enchaînement suivant 5 fois, avec une minute de repos entre chaque série ; garder le buste et la tête bien droit pendant tout l'exercice :

- Sur place, courir en levant les genoux (15 sec)
- Marcher sur place en levant bien les genoux (10 sec)
- Faire 3 pas chassés à droite, se baisser en pliant les jambes pour toucher le sol avec les 2 mains, 3 pas chassés à gauche et toucher le sol avec les deux mains (5 fois).

• Le défi

Matériel :



OU



Parcours en navette (sur 4m) :



Départ



Partir avec une paire de chaussettes, courir jusqu'à la 1^{ère} bouteille, revenir en marche arrière au départ, courir jusqu'à la 2^{ème} bouteille, revenir en marche arrière, courir jusqu'à la 3^{ème} bouteille, revenir en marche arrière, courir poser les chaussettes dans la caisse.

En 2 minutes, déposer le plus de chaussettes possible dans la caisse.

Si vous avez suffisamment d'espace, on peut faire 2 parcours en parallèle et faire la course à 2 (on peut mettre la caisse un peu plus loin pour les plus grands).

Après plusieurs essais, tu peux envoyer ton meilleur score à ton maître ou ta maîtresse.



L'Education physique des p'tits loups confinés



Bouger à la maison défi n°6

• Le défouloir

Une chorégraphie à apprendre, que l'on pourra refaire tous ensemble au retour en classe :

<https://www.youtube.com/watch?v=BV66z-504bk>

• Le retour au calme

Souffle dans la paille :

Assis par terre, en tailleur, le dos bien droit.
Ferme les yeux et inspire en gonflant le ventre,
souffle lentement par la bouche, comme si tu
soufflais dans une paille. Répète l'exercice
plusieurs fois.



Même exercice, mais quand tu inspires, lève les bras, mains
tendues, le plus haut possible, comme si tu voulais toucher le
plafond. Quand tu souffles lentement par la bouche, tu redescends
doucement tes bras. Répète l'exercice plusieurs fois.

Réalisé par
l'équipe EPS
de l'Eure