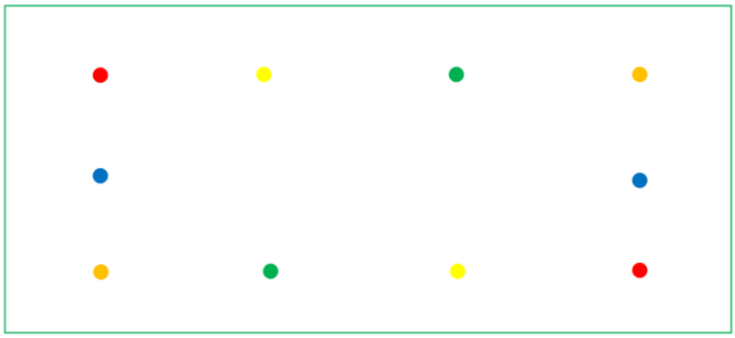
<table>
<tr><td rowspan="2">
Echauffement
(10 min)</td><td>La promenade</td><td>Matériel</td></tr>
<tr><td>Objectifs : se mettre en éveil, se déplacer, s’équilibrer</td><td>○ Plots de couleurs différentes</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Organisation</td><td colspan="2">• Des plots de différentes couleurs sont installés pour former un parcours
• Sous chaque plot, il y a une carte (image ou texte) avec un exercice</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>Consignes</td><td colspan="2">Les enfants sont en groupe et passent, ensemble, d’un plot à l’autre en réalisant l’exercice mentionné sur la carte :
✓ Faire des cercles avec les poignets
✓ Faire des cercles avec les bras
✓ Faire des cercles avec la tête
✓ Monter les genoux comme les soldats anglais
✓ Sauter comme une grenouille
✓ Se mettre en boule comme un hérisson
✓ Faire une roulade
✓ Se mettre sur le ventre
✓ Se mettre sur le dos
✓ Sauter à pieds joints
✓ …</td></tr>
<tr><td>Variables</td><td colspan="2">± Varier les positions des enfants (debout, assis, à genoux, allongé…)</td></tr>
</table>