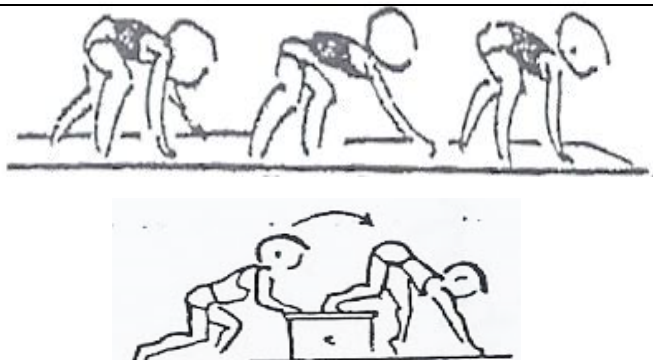


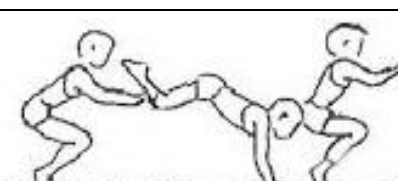
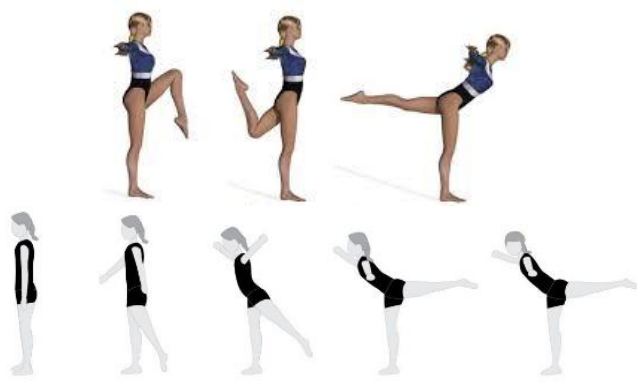


SE DÉPLACER COMME LES ANIMAUX

Illustrations Issues du travail d'équipe EPS du Haut Rhin, de Roundneff, et de doc Player

Les exercices proposés sont à effectuer sous surveillance d'un adulte.  
Exécuter les exercices sur une distance de 3 à 7 mètres.

SE DÉPLACER A 4 PATTES	<p><b>Comme un Ours :</b> Sur les mains et sur les pieds, je me déplace dans l'espace.</p> <p>Si un obstacle est sur ma route, je le franchis sans sauter.</p>	
	<p><b>Comme une araignée :</b> Toujours se déplacer sur les mains et les pieds avec le ventre en direction du plafond.</p> <p>Je peux avancer les pieds devant Puis en reculant avec la tête d'abord.</p>	
	<p><b>Comme un crabe :</b> Toujours sur les mains et les pieds avec le ventre en direction du plafond.</p> <p>Je me déplace latéralement donc 1 pied et 1 main en même temps.</p>	
	<p><b>Comme un Lapin :</b> J'avance mes 2 mains simultanément et je ramène mes pieds vers mes mains en même temps.</p>	
TENIR EN ÉQUILIBRE	<p><b>Comme un flamant rose :</b> Tenir une position pendant 3 secondes.</p> <p>Essaie différentes positions et tiens à chaque fois 3 secondes.</p> <p>Attention je dois le faire avec les 2 jambes.</p>	
	<p><b>Comme un ouistiti :</b> Je saute pieds écartés et je saute pour revenir sur 1 pied immobile pendant 3 secondes. Je ressaute jambes écartées et je reviens sur l'autre pied immobile.</p>	