

ACTIVITÉ PHYSIQUE INDIVIDUELLE

AVANT DE COMMENCER ...



- L'équipe de l'UGSEL 44 estime qu'il est important que tu continues à avoir une activité physique régulière durant cette période particulière.
- Pour cela, nous t'avons préparé des ateliers de motricité et de gym.
- Pour cela, assure toi d'avoir un espace (à l'intérieur de chez toi ou dans ton jardin pour pratiquer sans danger).

PRÉSENTATION

→ Tu vas pouvoir choisir **le cycle de ta classe**

- PS, MS, GS 📍 **Cycle 1**
- Cp, CE1, CE2 📍 **Cycle 2**
- CMI, CM2 📍 **Cycle 3**



•Cycle 1 : « Galipettes et compagnie »



•Cycle 2 : « Les animaux de la savane »



•Cycle 3 : « Futurs champions »



Cliques sur le 😊 du niveau choisi.



CYCLE 1

MARCHE SUR UNE LIGNE



L'ÉLÉPHANT



ROULADE - CULBUTO





CYCLE 1

SAUTS DE GRENOUILLE



L'ARAIGNÉE



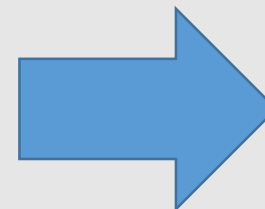
SAUTS DE LAPIN





FÉLICITATIONS !

Tu as fini pour aujourd'hui





CYCLE 2

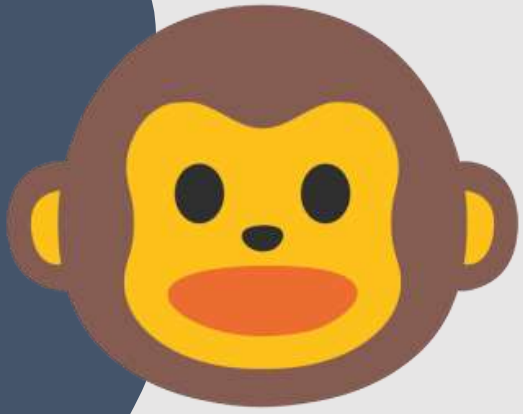
**20 MONTÉS
GENOUX**

**20 TALONS
FESSES**



15 KAYAKS





CYCLE 2

ROULADES

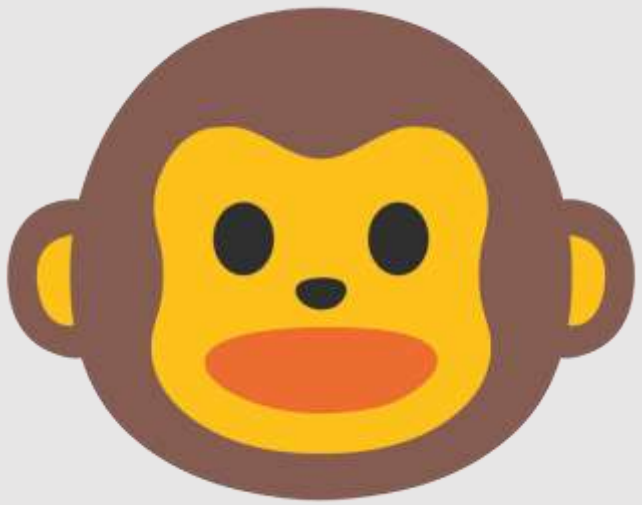


10 KICKS



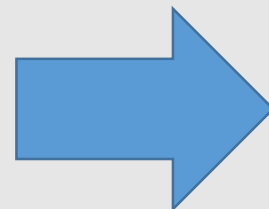
10 JUMPING JACK





FÉLICITATIONS !

Tu as fini pour aujourd'hui





CYCLE 3

10 MOUNTAINS CLIMBER



5 BURPEES



20 « PATINAGES »





CYCLE 3

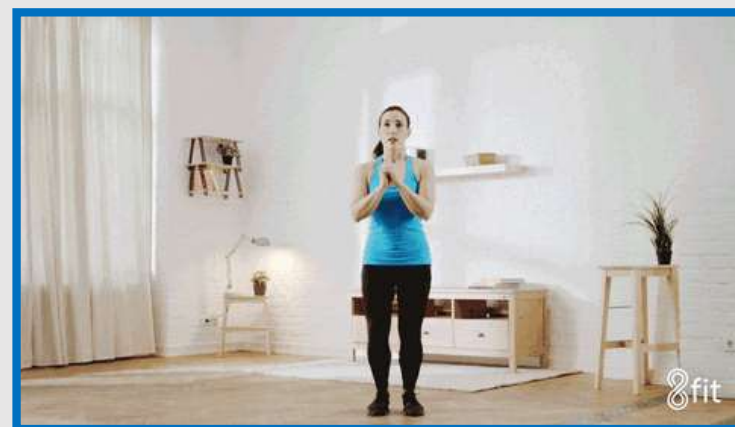
20 CORDE A SAUTER



**15 CLOCHE
PIED D+G**



10 SQUATS SAUTÉS





CYCLE 3

GAINAGE - 20 S.



10 MARCHE CANARD



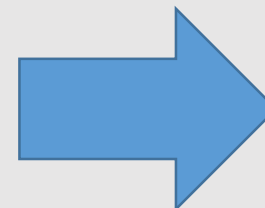
5 POMPES





FÉLICITATIONS !

Tu as fini pour aujourd'hui



FIN ...



→ N'hésite pas à regarder les exercices des autres cycles et regarde bien les consignes.



Exercices proposés par l'équipe de **l'UGSEL 44**

