

# ACTIVITÉ PHYSIQUE INDIVIDUELLE

ÉQUIPE UGSEL 44

# 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.**

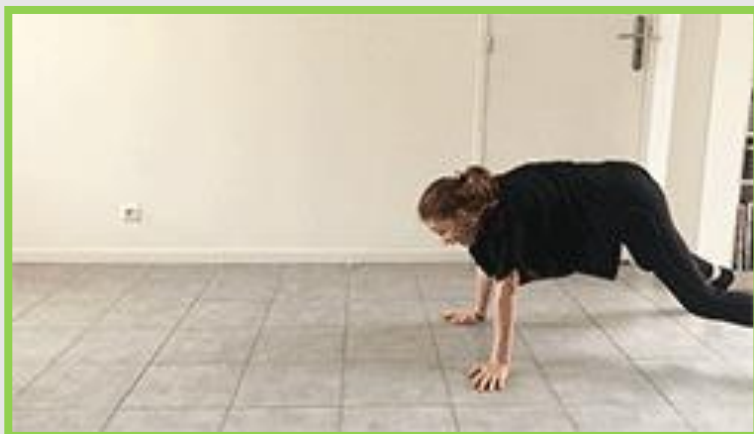


**CYCLE 1**

# MARCHE SUR UNE LIGNE



# L'ÉLÉPHANT



# ROULADE - CULBUTO





**CYCLE 1**

# SAUTS DE GRENOUILLE



# L'ARAIGNÉE



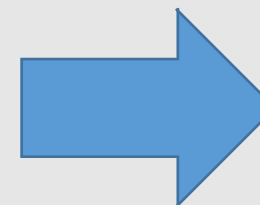
# SAUTS DE LAPIN

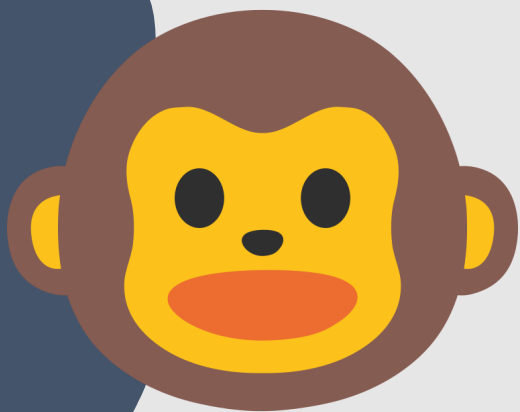




# FÉLICITATIONS !

Tu as fini pour aujourd'hui



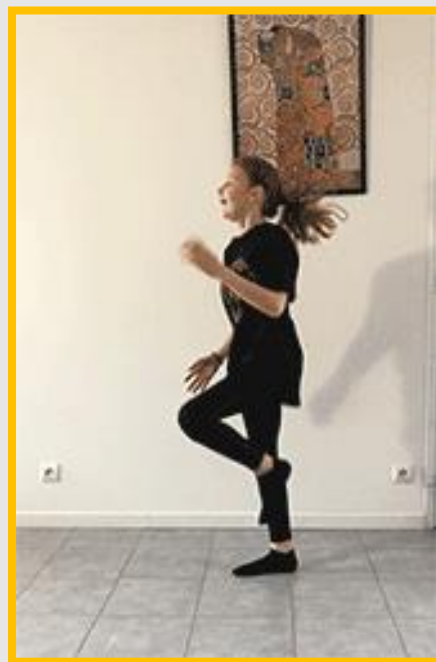


**CYCLE 2**

**20 TALONS  
FESSES**

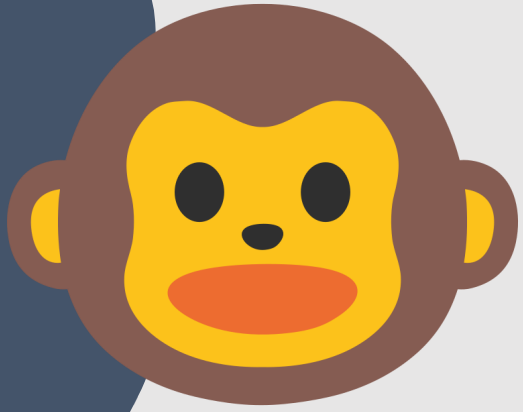


**20  
MONTÉS  
GENOUX**



**15 KAYAKS**





**CYCLE 2**

# ROULADES



## 10 KICKS



## 10 JUMPING JACK

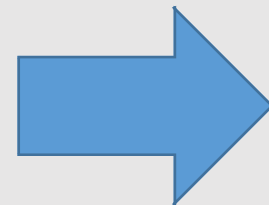






# FÉLICITATIONS !

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**

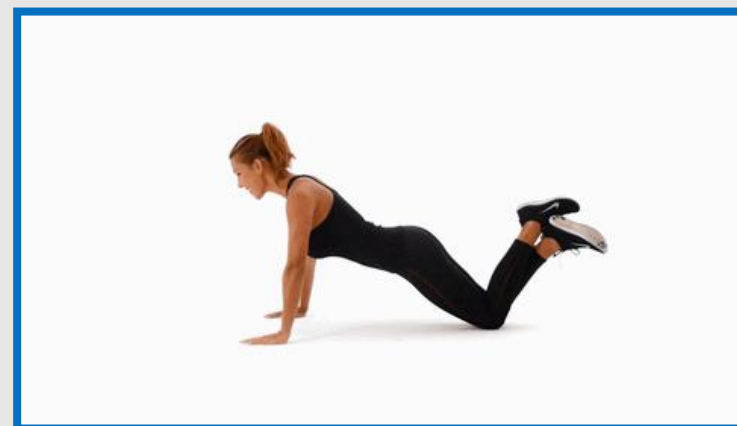
**GAINAGE - 20 S.**



**10 MARCHÉ CANARD**



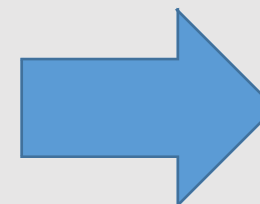
**5 POMPES**





# 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**

