



## **CADRE DU JEU**

Commencez la séance avec 10 à 15 enfants allant de 3 à 11 ans selon le cycle choisi. Les jeux se pratiquent aussi bien en intérieur qu'en extérieur.



# TEMPS DE JEU

30 min à 1h de séance



## LES BIENFAITS DU JEU

Mettre en place cette séance de motricité est extrêmement ludique et éducatif. Les enfants vont apprendre à découvrir leur environnement. Cela permettra de développer de nombreux sens et émotions.

## DÉROULEMENT DE LA SÉANCE



### **SUR LE TERRAIN**

#### Cycle 1/2 (3 à 7 ans)

Partir à un signal sonore ou visuel, respecter l'ordre du parcours et les consignes, revenir, s'engager dans une course collective (relais).

- 1. Courir le plus vite possible en ligne droite pendant 4 à 5 secondes jusqu'au cerceau.
- 2. Depuis la zone d'élan et sans en sortir, lancer le plus loin possible le javelot vortex.
- 3. Depuis cette même zone, aller jusqu'à la prochaine zone matérialisée par un jalon, sauter par dessus sans élan et le plus loin possible.
- 4. Se déplacer dans la zone carrée en imitant un animal (lapin, grenouille, chat...).
- 5. Ramper dans les tunnels puis retourner au point de départ.

#### Cycle 2/3 (7 à 11 ans)

Complexifier et faire varier les actions motrices et les types d'efforts (force, vitesse, poids, espace, durée, régularité).

Séance développée par DOMYOS

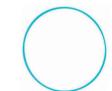
# MATÉRIEL NÉCESSAIRE



50€

Kit modulaire plots lestés #3

Réf. 2888300



7€

Cerceau de gymnastique 85 cm

Réf. 2013598



**15€** *Lot de 6 empreintes Réf.* 2870588





PRÊTS À TESTER LA SÉANCE ? À VOUS DE JOUER!