

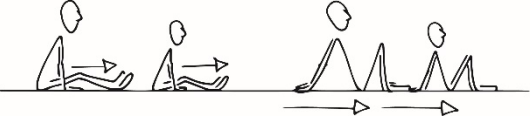


Marcher à 4 pattes – ramper

Activités de base:	Jeu, exercice / exercice avec partenaire, station avec engins:	Matériel	Croquis:
marcher à 4 pattes – ramper	<p><b>Jeu «le jardinier et les taupes» (jeu d'attrapage):</b>                      2-4 attrapeurs (jardiniers), tous les autres sont des taupes. Si l'on se trouve sur une taupinière (morceaux de tapis), on est en sécurité. Mais si une autre taupe arrive, il faut quitter la taupinière et en chercher une autre. Les taupes qui ont été attrapées peuvent se libérer en passant une fois à travers le tunnel.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Changer les jardiniers après un certain temps.</li> </ul>	sautoirs pour jardiniers tunnel vieux morceaux de tapis pour les taupinières	
marcher à 4 pattes – ramper	<p><b>Exercice avec partenaire «la jument et le poulain»:</b>                      Le parent marche à 4 pattes (sur les mains et les pieds, pas les genoux) et se fait grand pour que l'enfant puisse se tenir en-dessous. Les deux se déplacent ensemble.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se déplacer en pas alternatif</li> </ol> <p>Main droite, pied gauche, main gauche et pied droit. <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Se déplacer à l'amble (comme les chameaux, girafes et éléphants).</li> </ol> <p>Bouger la main droite et le pied droit en même temps, ensuite la main et le pied gauche en même temps.</p> </p>		
marcher à 4 pattes – ramper	<p><b>Exercice avec partenaire «course d'obstacles»:</b>                      Le parent se met en position debout, jambes écartées, et l'enfant passe à travers le tunnel. Ensuite, l'enfant s'accroupit, se fait petit et le parent surmonte cet obstacle par un saut écarté.</p>		

<p>marcher à 4 pattes – ramper</p>	<p><b>Exercice avec partenaire «le du »:</b>  L'enfant et le parent sont assis l'un derrière l'autre, les genoux pliés. Ils se déplacent:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. en étirant les jambes, les talons au sol</li> <li>2. en s'appuyant sur les mains, pousser les fesses vers les talons ou lever les fesses</li> </ol> <p>variantes: sans poser les mains au sol (peut être fait à l'aide d'un foulard) ou sans poser les mains et les pieds au sol (bouger la fesse droite et la fesse gauche en alternance (difficile))</p>	<p>éventuellement 1 foulard par personne</p>	
<p>marcher à 4 pattes – ramper</p>	<p><b>Station à engins «le tunnel»:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poser deux bancs à l'endroit, l'un à côté de l'autre et coincer des cerceaux entre les bancs. Faire un slalom entre les cerceaux. Le parent fait l'exercice en premier, l'enfant suit. Changement de rôle.</li> <li>2. Poser deux bancs à l'endroit, l'un à côté de l'autre et poser des tapis et des cerceaux en alternance sur les bancs.</li> </ol> <p>De cette manière, le phoque (enfant) peut plonger (passer sous le tapis) et revient à la surface pour respirer (dans le cerceau). A la fin, le phoque reçoit un poisson de la part du parent. Le poisson doit être cherché au dépôt. Changement de rôle</p> <p>Variantes : la taupe sort de la taupinière, le castor sort d'un trou de sa grotte et ensuite d'un autre trou, etc.</p>	<p>2 bancs, 5 à 6 cerceaux</p> <p>2 bancs, 4 tapis, 3 cerceaux</p>	