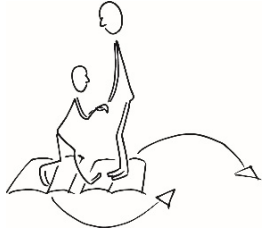





Tenir en équilibre

Activités de base:	Jeu, exercice / exercice avec partenaire, station avec engins:	Matériel	Croquis:
tenir en équilibre	<p>Jeu « traverser la rivière»: Répartir les couples sur une ligne de la salle de gym. Chaque couple reçoit 2 feuilles d'un journal.</p> <ul style="list-style-type: none"> Les couples doivent traverser une rivière le plus rapidement possible à l'aide des journaux, mais sans se mouiller les pieds! Définir une ligne de départ et une ligne d'arrivée. 	2 feuilles de journal par couple	
tenir en équilibre	<p>Exercice « les spaghettis»: Poser un pied sur le bout d'une corde et tourner autour de son propre axe jusqu'à ce que la corde soit entièrement enroulée. Variante facile : faire le même exercice avec les deux pieds posés sur le bout de la corde.</p>	cordes	
tenir en équilibre	<p>Station à engins « abaisser la pâte»: Placer des bâtons de gymnastique sous un tapis de sol. L'enfant se met à 4 pattes sur le tapis. Le parent essaie de faire perdre l'équilibre à l'enfant en bougeant le tapis. Changement de rôle.</p>	tapis de sol, environ 10 bâtons de gymnastique	

<p>tenir en équilibre</p>	<p>Exercice avec partenaire «porte-avions»: Le parent est accroupi (comme un paquet) et l'enfant se couche avec le ventre sur le dos du parent, jambes et bras étendus. En bougeant, les parents essaient de faire perdre l'équilibre aux enfants.</p>	<p>éventuellement un tapis de sol</p>	
<p>tenir en équilibre</p>	<p>Station à engins « changement de place»: L'enfant et le parent sont chacun debout au bout d'un banc. Ils doivent échanger leur place. - Le parent s'accroupit (comme un paquet) et l'enfant passe par-dessus le parent. - Le parent écarte les pieds le plus possible et l'enfant passe à travers. - Les deux se rencontrent au milieu du banc, s'embrassent et changent de place.</p>	<p>banc</p>	