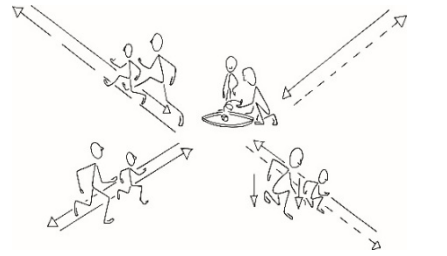
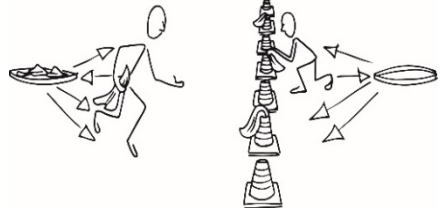




## Marcher-courir

Activités de base:	Jeu, exercice / exercice avec partenaire, station avec engins:	Matériel:	Croquis:
marcher – courir	<p><b>Jeu (estafette):</b> Créer 4 groupes (1 groupe par coin de salle). Au milieu de la salle se trouve un cerceau avec un dé à images. Sur ce dé, différentes manières de se déplacer sont indiquées, par exemple: marcher comme un géant ou comme un nain, marcher avec de grands ou de petits pas, marcher et taper des mains, l'enfant se met sur les pieds du parent, etc. Au signal, les premiers couples courent au milieu de la salle. Chaque couple lance le dé et retourne vers son groupe en se déplaçant comme indiqué sur le dé. Attention: il se peut que les couples doivent attendre avant de pouvoir lancer le dé. L'estafette est finie lorsque chaque couple a fait deux tours.</p>	4 cônes, 1 cerceau, 1 dé avec des images	
courir	<p><b>Exercice «planter des fleurs»:</b> 7 cônes sont posés sur une ligne. L'enfant et le parent se trouvent en face des cônes (l'enfant est plus proche des cônes que le parent). 4 foulards par personne sont posés sur la ligne de départ. Au signal, chacun prend un foulard, court jusqu'au cône et insère le foulard dans le sommet du cône (planter une fleur). L'exercice est terminé lorsque tous les cônes ont une fleur. 1 foulard reste à la fin.</p>	7 cônes, 2 cerceaux, 8 foulards	
marcher	<p><b>Exercice avec partenaire «jumeaux siamois»:</b> L'enfant et le parent attachent une jambe ensemble. Ensemble, ils parcourent une certaine distance.</p>	corde / sautoirs	

marcher – courir	<p><b>Exercice avec partenaire «marcher en rond»:</b>  Le parent est debout et tient le bout d'une corde en l'air avec le bras tendu. L'enfant tient l'autre bout de la corde et marche ou court en rond autour du parent.</p> <p>Variante 1 : la monitrice tient toutes les cordes (= nombre de couples) en l'air avec le bras tendu. Les enfants tiennent les autres bouts de la corde et marchent ou courent en rond autour de la monitrice. Le parent marche ou court à côté de l'enfant.</p>	<p>1 corde  1 corde par couple</p>	
marcher – courir	<p><b>Exercice avec partenaire «je suis ton ombre»:</b>  Le couple décide la manière dont il veut marcher / courir (comme un animal, vite ou lentement, de côté, en arrière, etc.). Le couple marche ou court une certaine distance (parent et enfant l'un à côté de l'autre). Important: le parent et l'enfant se déplacent à la même vitesse! Ensuite, changement de rôle.</p>		