



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



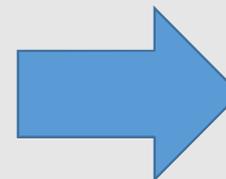


FÉLICITATIONS !

Tu as fini pour aujourd'hui



LOIRE-ATLANTIQUE

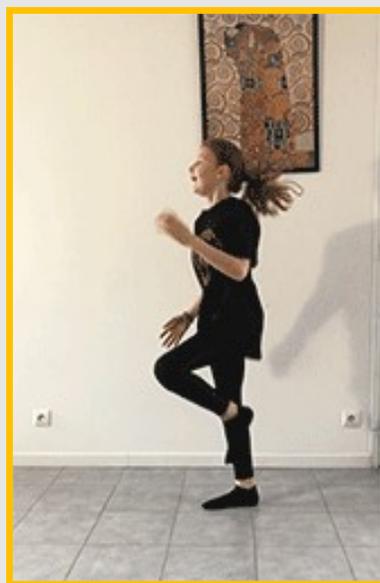
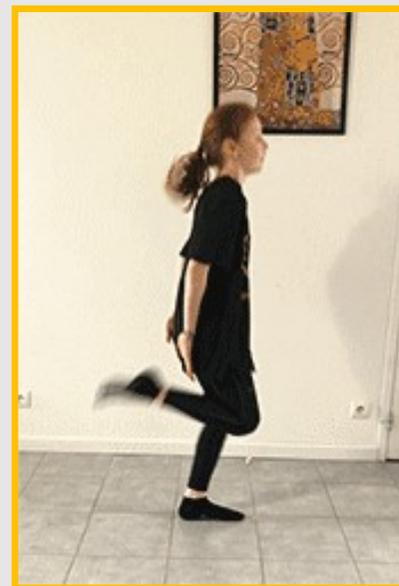




CYCLE 2

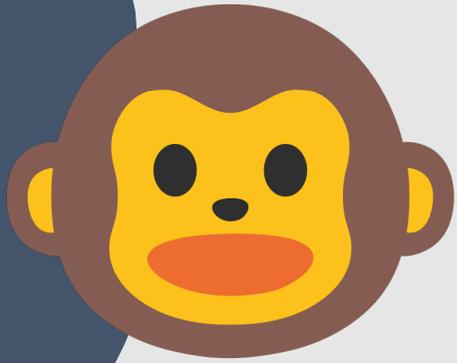
**20
MONTÉS
GENOUX**

**20 TALONS
FESSES**



15 KAYAKS





CYCLE 2

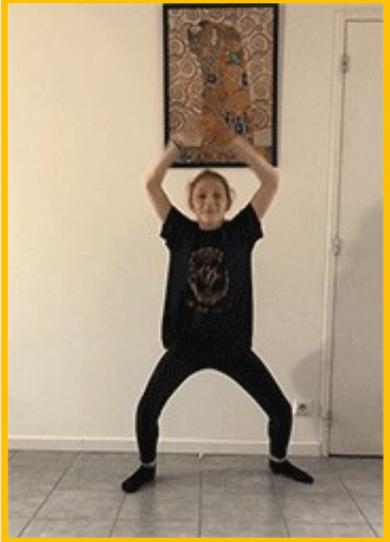
ROULADES



10 KICKS



10 JUMPING JACK



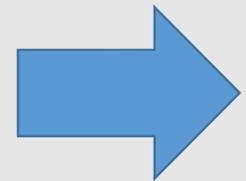


FÉLICITATIONS !

Tu as fini pour aujourd'hui



LOIRE-ATLANTIQUE





CYCLE 3

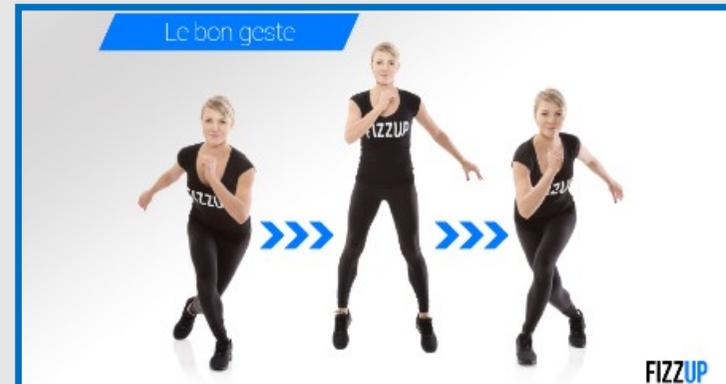
10 MOUNTAINS CLIMBER



5 BURPEES



20 « PATINAGES »





CYCLE 3

20 CORDE A SAUTER



15 CLOCHE PIED D+G



10 SQUATS SAUTÉS





CYCLE 3

GAINAGE - 20 S.



10 MARCHE CANARD



5 POMPES



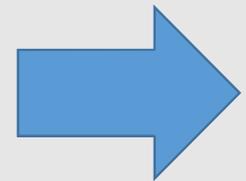


FÉLICITATIONS !

Tu as fini pour aujourd'hui



LOIRE-ATLANTIQUE



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**

