

CHALLENGE ENFANT ET PARENT

LES DÉS SPORTIFS

Matériel nécessaire : 2 dés, 1 bouteille d'eau pleine.

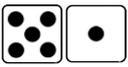
Temps : 15 min.

Installation : espace suffisant pour pratiquer des mouvements sportifs (pousser les meubles ou s'installer dehors).

Déroulement :

L'enfant lance un dé, le parent le second.

A partir du résultat des lancés, l'enfant doit repérer dans le tableau ci-dessous, l'exercice à effectuer (laissez l'enfant reconnaître les constellations du dé, repérer la case dans le tableau à double entrée et lire le nombre de répétitions ou le temps indiqué pour les GS). Effectuez ensemble l'exercice.

Exemple :  L'enfant doit reconnaître 5 et 1, chercher la case au croisement de 5 et 1 puis effectuer 20 talons fesses avec vous.
NB - L'exercice proposé pour le 5 et 1 ou le 1 et 5 est le même ; le sens de lecture n'est pas important pour cette activité.

Recommencez au moins 6 fois.

[Il est possible de laisser l'enfant lancer les dés et/ou effectuer les exercices seul, mais ce sera plus motivant pour lui de partager cette activité avec vous].

	1	2	3	4	5	6
1	10 Sauts pieds joints puis pieds écartés	15 Sauts pieds joints	5 secondes Superman (bras tendu, en équilibre sur le pied opposé)	10 Squats Debout, jambes un peu écartées, fais semblant de t'asseoir	20 Talons-fesses	7 Pas chassés de chaque côté
2	15 Sauts pieds joints	10 Sauts pieds joints puis pieds écartés	7 Pompes sur les genoux	10 secondes Fais la chaise contre le mur	10 Ciseaux de chaque côté (allongé sur le côté)	15 Sauts de grenouille
3	5 secondes Superman (bras tendu, en équilibre sur le pied opposé)	7 Pompes sur les genoux	10 Sauts pieds joints puis pieds écartés	10 Squats Debout, jambes un peu écartées, fais semblant de t'asseoir	7 Pompes sur les genoux	8 Levés de bouteille au-dessus de la tête
4	10 Squats Debout, jambes un peu écartées, fais semblant de t'asseoir	10 secondes Fais la chaise contre le mur	10 Squats Debout, jambes un peu écartées, fais semblant de t'asseoir	10 Sauts pieds joints puis pieds écartés	16 Genoux-poitrine	15 Pédalos (sur le dos, pédale avec tes pieds)
5	20 Talons-fesses	10 Ciseaux de chaque côté (allongé sur le côté)	7 Pompes sur les genoux	16 Genoux-poitrine	10 Sauts pieds joints puis pieds écartés	15 secondes Planche
6	7 Pas chassés de chaque côté	15 Sauts de grenouille	8 Levés de bouteille au-dessus de la tête	15 Pédalos (sur le dos, pédale avec tes pieds)	15 secondes Planche	10 Sauts pieds joints puis pieds écartés