

# Défi - Sauter à cloche-pied

## Instructions

1. Placez des poches à une extrémité de la classe.
2. Placez des cônes (ou marqueurs de sol) de la même couleur que les poches aléatoirement dans la classe. Si vous n'avez pas de cônes de couleur, collez simplement un papier de couleur sur les cônes.
3. À votre signal, les enfants sautent à cloche-pied d'une extrémité de la classe jusqu'aux poches et en récupèrent une.
4. Ensuite, les enfants sautent à cloche-pied vers un cône (de la même couleur que la poche).
5. Une fois rendus au cône, les enfants lancent d'une main à l'autre trois fois et laissent la poche sur le cône.
6. Continuez jusqu'à ce qu'il ne reste plus de poches.

## MATÉRIEL :

Poches et cônes (ou marqueurs de sol)

## Variantes

Variantes des traits de l'écriture :

1. Faites des trajets avec différentes lignes (ligne droite, zigzag ou boucle). Les enfants sautent à cloche pied en suivant les lignes.
2. Inscrivez des lettres sur les marqueurs de sol ou les cônes avec un crayon effaçable. Les enfants suivent la même lettre tout en sautant (par exemple, ils ne suivent que le « a ») ou suivent une séquence de lettres (par exemple, a, b, c, d ou q, r, s, t, etc.).



# Défi - La girafe

## Instructions

1. Placez des poches à une extrémité de la classe.
2. Placez des cônes (ou marqueur de sol) de la même couleur que les poches aléatoirement dans la classe. Si vous n'avez pas de cônes de couleur, collez simplement un papier de couleur sur les cônes.
3. À votre signal, les enfants marchent comme une girafe d'une extrémité de la classe jusqu'aux poches et en récupèrent une.
4. Ensuite, les enfants marchent comme une girafe vers un cône (de la même couleur que la poche).
5. Une fois rendus au cône, les enfants se placent dans une pose d'équilibre de leur choix et déposent la poche sur une partie de leur corps.
6. Les enfants tiennent la pose cinq à dix secondes.
7. Lorsque le temps est écoulé, les enfants laissent leur poche au sol près du cône.
8. Continuez jusqu'à ce qu'il ne reste plus de poches.

## Variantes

Variante :

- Si les enfants sont à l'aise, mettez les au défi d'essayer de tenir la pose d'équilibre avec les yeux fermés.

Variantes des traits de l'écriture :

- Faites des trajets avec différentes lignes (ligne droite, zigzag ou boucle) sur lesquels les enfants circulent en girafe. Au bout de chaque chemin, placez un carton avec une lettre en gros format et les enfants doivent tracer la lettre avec leur doigt avant de recommencer le parcours.

## MATÉRIEL :

- Poches et cônes (ou marqueurs de sol)



# Défi - Lancer d'une main et attraper avec l'autre

## Instructions

1. Chaque enfant a une poche.
2. Demandez aux enfants de pratiquer à lancer la poche avec une main (ex : la main gauche) et à l'attraper avec l'autre main (ex : la main droite). Demandez-leur d'essayer de le faire 5 fois de suite.
3. Mettez ensuite les enfants au défi de faire le même mouvement mais dans des positions différentes :
  - D'abord debout;
  - Puis à genoux;
  - Ensuite assis;
  - Et enfin couché.

## MATÉRIEL :

Poches

## Variantes

Variante des traits de l'écriture :

- Placez aux quatre coins de la classe des exemples de traits de l'écriture (ligne droite, ligne brisée, bond et boucle). Demandez aux enfants de suivre les tracés avec leurs doigts ou avec leurs orteils avant de prendre une poche et de faire l'habileté de lancer et attraper.

