

<p><i>Carte enfant maternelle</i></p> <p>Rester sur 1 pied pendant 5 s</p>	<p><i>Carte enfant maternelle</i></p> <p>Lancer un objet dans un grand carton</p>	<p><i>Carte enfant maternelle</i></p> <p>Lancer un ballon en l'air et le rattraper</p>	<p><i>Carte enfant maternelle</i></p> <p>Faire rebondir le ballon 3 fois et le rattraper</p>	<p><i>Carte enfant maternelle</i></p> <p>Faire tourner le ballon autour de son "ventre"</p>
<p><i>Carte enfant maternelle</i></p> <p>Sauter 5 fois à cloche pied</p>	<p><i>Carte enfant maternelle</i></p> <p>Sauter à pied joint au-dessus d'un obstacle</p>	<p><i>Carte enfant maternelle</i></p> <p>Faire le tour de la table en se déplaçant à 4 pattes (sans poser les genoux)</p>	<p><i>Carte enfant maternelle</i></p> <p>Tenir en équilibre sur 1 pied et 1 main au sol pendant 5 s</p>	<p><i>Carte enfant maternelle</i></p> <p>Accrocher un feutre au bout d'un bâton et toucher une cible (de la taille d'une grande assiette)</p>
<p><i>Carte enfant maternelle</i></p> <p>Faire le tour de la table en rampant</p>	<p><i>Carte enfant maternelle</i></p> <p>Faire le tour de la table en marchant comme un canard (accroupi)</p>	<p><i>Carte enfant maternelle</i></p> <p>Allongé sur le dos, pédaler comme sur un vélo 10s</p>	<p><i>Carte enfant maternelle</i></p> <p>Courir en levant les genoux 10 fois.</p>	<p><i>Carte enfant maternelle</i></p> <p>Courir en montant les talons aux fesses 10 fois.</p>

<p>Carte enfant <i>cycle 2</i></p> <p>Lancer une balle en l'air et la rattraper</p>	<p>Carte enfant <i>cycle 2</i></p> <p>Faire rebondir la balle 5 fois</p>	<p>Carte enfant <i>cycle 2</i></p> <p>Enchaîner 10 sauts de grenouille</p>	<p>Carte enfant <i>cycle 2</i></p> <p>Faire 10 tours de corde à sauter</p>	<p>Carte enfant <i>cycle 2</i></p> <p>Faire le tour de la table à cloche pied</p>
<p>Carte enfant <i>cycle 2</i></p> <p>Garder la position chaise contre un mur pendant 5 secondes</p>	<p>Carte enfant <i>cycle 2</i></p> <p>Garder la position du flamant rose pendant 15s (sur un pied, l'autre jambe pliée)</p>	<p>Carte enfant <i>cycle 2</i></p> <p>Faire 2 fois le tour de la table en se déplaçant à 4 pattes (sans poser les genoux)</p>	<p>Carte enfant <i>cycle 2</i></p> <p>Tenir en équilibre sur 1 pied et 1 main au sol pendant 10 s</p>	<p>Carte enfant <i>cycle 2</i></p> <p>Accrocher un feutre au bout d'un bâton et toucher une cible (de la taille d'une grande assiette)</p>
<p>Carte enfant <i>cycle 2</i></p> <p>Faire 2 fois le tour de la table en rampant</p>	<p>Carte enfant <i>cycle 2</i></p> <p>Faire 2 fois le tour de la table en marchant comme un canard (accroupi)</p>	<p>Carte enfant <i>cycle 2</i></p> <p>Allongé sur le dos, pédaler comme sur un vélo 20s</p>	<p>Carte enfant <i>cycle 2</i></p> <p>Faire la planche pendant 20s (sur les coudes et les genoux)</p>	<p>Carte enfant <i>cycle 2</i></p> <p>Courir sur place 20s en levant les genoux</p>

<p>Carte enfant <i>cycle 3</i></p> <p>Enchaîner 20 sauts de grenouille</p>	<p>Carte enfant <i>cycle 3</i></p> <p>Faire de la corde à sauter pendant 30s</p>	<p>Carte enfant <i>cycle 3</i></p> <p>Garder la position chaise contre un mur pendant 10 secondes</p>	<p>Carte enfant <i>cycle 3</i></p> <p>Faire le tour de la pièce à cloche pied</p>	<p>Carte enfant <i>cycle 3</i></p> <p>Garder la position du flamant rose pendant 30s (sur un pied, l'autre jambe pliée)</p>
<p>Carte enfant <i>cycle 3</i></p> <p>Faire 3 fois le tour de la table en se déplaçant à 4 pattes (sans poser les genoux)</p>	<p>Carte enfant <i>cycle 3</i></p> <p>Tenir en équilibre sur 1 pied et 1 main pendant 15 s</p>	<p>Carte enfant <i>cycle 3</i></p> <p>Faire 3 fois le tour de la table en rampant</p>	<p>Carte enfant <i>cycle 3</i></p> <p>Faire 3 fois le tour de la table en marchant comme un canard (accroupi)</p>	<p>Carte enfant <i>cycle 3</i></p> <p>Allongé sur le dos, pédaler comme sur un vélo 30s</p>
<p>Carte enfant <i>cycle 3</i></p> <p>Faire la planche pendant 20s (sur les coudes et les pieds)</p>	<p>Carte enfant <i>cycle 3</i></p> <p>Courir sur place 30s en levant les genoux</p>	<p>Carte enfant <i>cycle 3</i></p> <p>Courir en montant les talons aux fesses 30s.</p>	<p>Carte enfant <i>cycle 3</i></p> <p>Faire 10 squats</p>	<p>Carte enfant <i>cycle 3</i></p> <p>Se mettre à genou et se relever 15 fois</p>

<p>Carte adulte</p> <p>Lancer une balle en l'air, tourner sur soi-même et la rattraper</p>	<p>Carte adulte</p> <p>Faire de la corde à sauter pendant 45s</p>	<p>Carte adulte</p> <p>Faire le tour de la pièce à cloche pied</p>	<p>Carte adulte</p> <p>Garder la position chaise contre un mur pendant 1 minute</p>	<p>Carte adulte</p> <p>Garder la position du flamant rose pendant 30 s avec les yeux fermés (sur un pied, l'autre jambe pliée)</p>
<p>Carte adulte</p> <p>Faire 3 fois le tour de la table en se déplaçant à 4 pattes (sans poser les genoux)</p>	<p>Carte adulte</p> <p>Tenir en équilibre sur 1 pied et 1 main pendant 30s</p>	<p>Carte adulte</p> <p>Faire 3 fois le tour de la table en rampant</p>	<p>Carte adulte</p> <p>Faire 3 fois le tour de la table en marchant comme un canard (accroupi)</p>	<p>Carte adulte</p> <p>Allongé sur le dos, pédaler comme sur un vélo 45s</p>
<p>Carte adulte</p> <p>Faire la planche pendant 45s (sur les coudes et les pieds)</p>	<p>Carte adulte</p> <p>Courir sur place 30s en levant les genoux</p>	<p>Carte adulte</p> <p>Courir en montant les talons aux fesses 30s.</p>	<p>Carte adulte</p> <p>Faire 30 squats.</p>	<p>Carte adulte</p> <p>Se mettre à genou et se relever 30 fois</p>