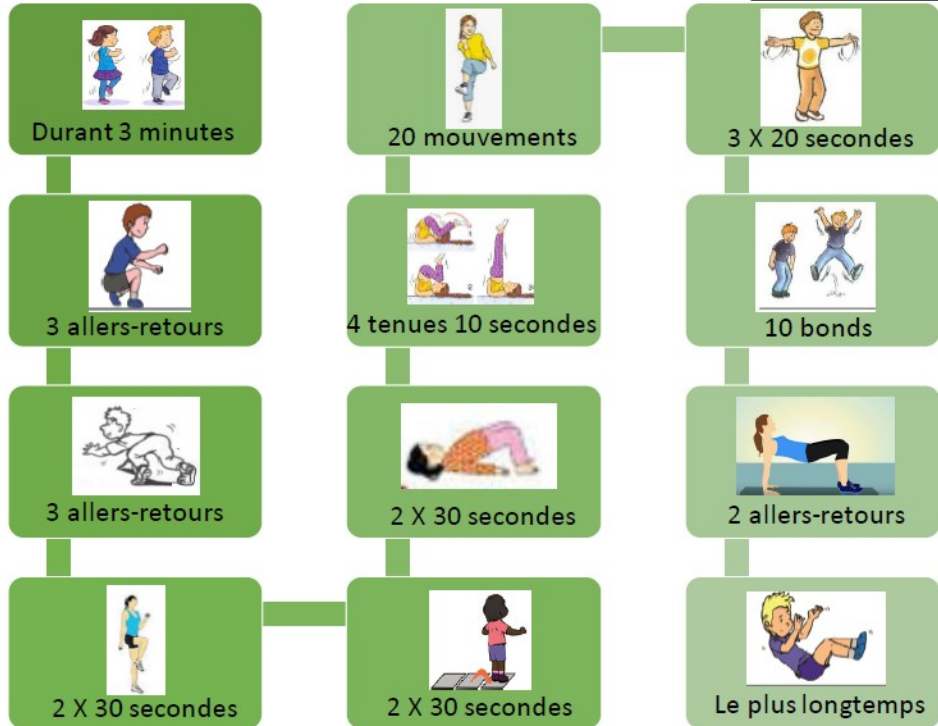


C2

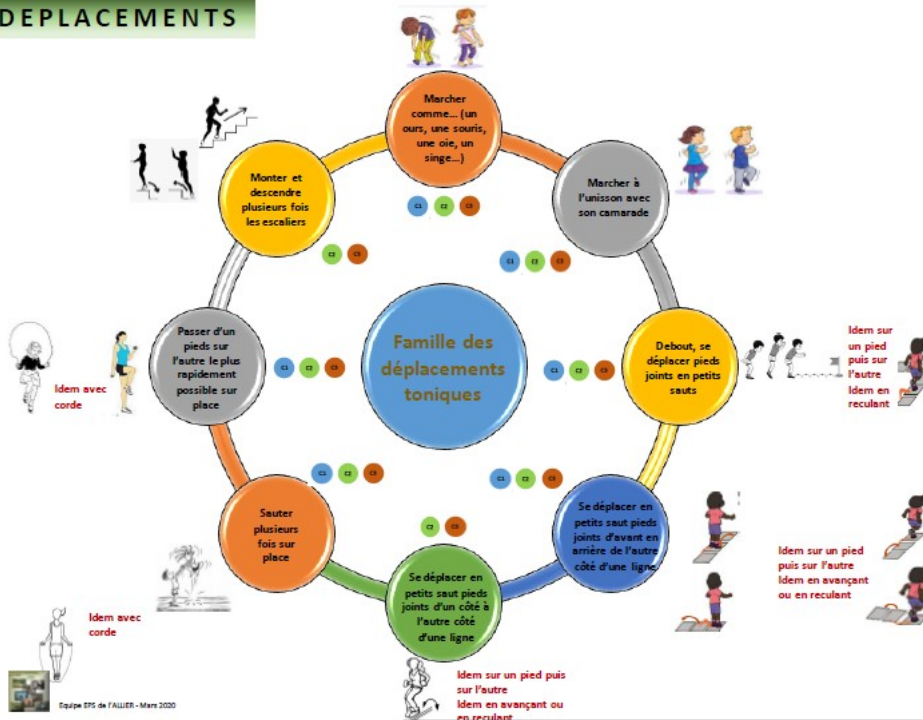
Exemple de séance multi catégorie



Réaliser un petit parcours
Ou
Faire les exercices indépendamment



DEPLACEMENTS



DEPLACEMENTS TONIQUES

Conditions d'exécution

- Utiliser un espace de 5m de longueur minimal.
- À réaliser lentement puis dans un second temps de manière dynamique.
- Chaque mouvement peut se faire 3 à 5 fois sur 20 secondes (ou en longueur).
- Proposer ce type d'exercice deux fois par semaine.
- Les mouvements seront proposés dans les deux sens (avant-arrière et/ou côté droit et gauche).
- L'ordre progressif commencerait par la marche puis en gardant le sens des aiguilles mais à terme peut se faire de manière aléatoire.
- Les exercices sont complexifiés (pour les CM) avec les indications inscrites en marge.
- Il est plus motivant de réaliser ces exercices avec une tierce personne.
- Le défi (vitesse) pour les déplacements peut être proposé une fois que la motricité est intégrée.