











BUT : je me déplace comme

Gainage		
L'araignée	Je me déplace en quadrupédie avec le dos en direction du sol	
Le pingouin	Je marche sur les genoux les bras le long du corps	
Bas du corps		
Renforcement		
La grenouille	D'une position accroupie, je saute sans l'aide des mains et je me réceptionne accroupi	
Le canard	Je marche accroupi sans poser les mains	
Souplesse		
L'ours	Je marche en quadrupédie, jambes tendues et écartées	
Le papillon	D'une position d'appui sur l'intérieur des cuisses, jambes pliées, genoux écartés, je glisse dans cette position en se tirant par les mains	

Haut du corps		
Renforcement		
Le serpent	Je rampe par une prise d'appui coordonnée des coudes et des genoux (possibilité de n'utiliser que les coudes)	
La puce	En appui sur les mains et de profil par rapport à la direction du déplacement, j'avance en faisant un bond de côté en levant les fesses et les jambes. Je reprends un appui en déplaçant les mains et je recommence	
Le lapin	D'une position accroupie, je saute en prenant appui sur les mains	
Souplesse		
Le crabe	En appui sur les mains et de profil par rapport à la direction du déplacement, j'avance pieds et mains en même temps	

CRITÈRE DE RÉUSSITE :

► je vais jusqu'au bout du chemin ou jusqu'à l'endroit que m'indique l'adulte.

CRITÈRE DE RÉALISATION :

► je ne fais pas la course pour arriver le premier mais je m'applique.