

## Activité



Modéré



15 min



Se dépenser



Salle de classe et maison



Être agile



Seul et à deux

## Matériel

Mobilier de la maison ou de la salle de classe :

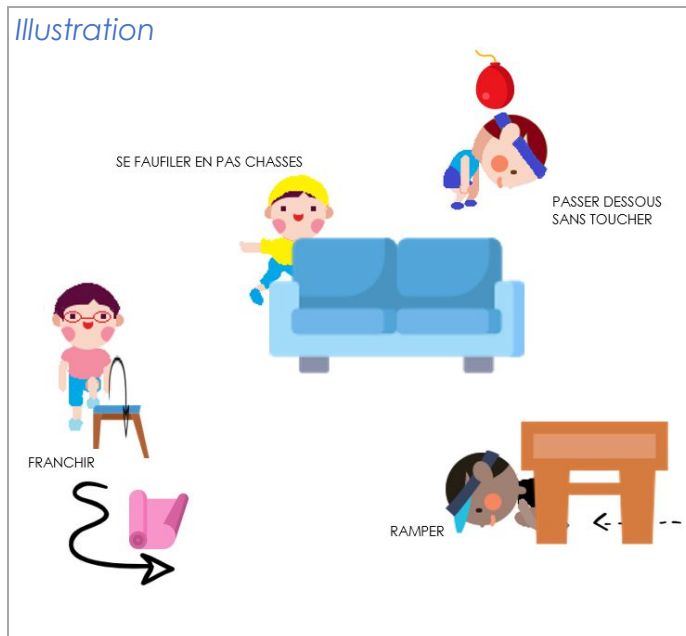
Chaises, canapé, marchepied, corde, ballons de baudruche...

## Description de l'activité

Se déplacer dans l'espace en variant les parcours et la forme du déplacement en fonction du mobilier et des contraintes.

« Quelles parties de ton corps t'ont permis de réaliser les ateliers ? »

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

### Inclusion

Aucun objectif de performance physique, chacun réalise au mieux de ses capacités.

### Évolution

#### Sur l'espace

- Aménager avec l'aide d'un adulte le petit parcours « maison » dans une pièce assez spacieuse en prenant soin de retirer les objets fragiles et potentiellement dangereux.
- On peut aussi jouer dans la classe.

#### Sur les contraintes de jeu

- Se focaliser sur l'agilité des déplacements et non la rapidité de réalisation.
- Ne pas faire bouger les chaises en rampant dessous, maintenir le marchepied bien au sol, etc...

#### Sur les modes de déplacement

- En sautant pieds joints, à cloche pied, en rampant, avec l'aide des 4 membres, sans les jambes, en utilisant les mouvements du bassin et des épaules.
- Le même parcours en sens inverse.

#### A plusieurs

- Imaginer un parcours et le montrer à un camarade qui le réalise.