

**FAMILLE : S'équilibrer**  
**Contrôler ses mouvements**

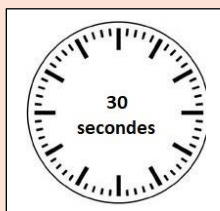
Fiche N° 1

Sur place



Que dois-je faire ?

30'  
**D'ACTIVITÉ  
PHYSIQUE  
QUOTIDIENNE**



**En équilibre sur une jambe, je trace des « 8 » dans les airs avec l'autre jambe. Puis je change de jambe d'appui.**

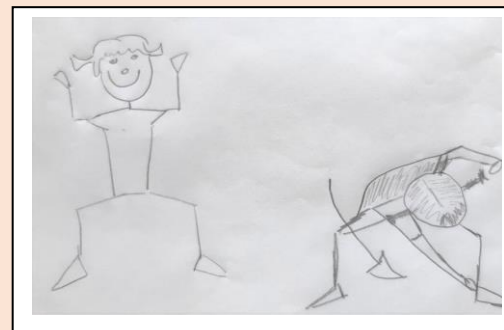
Si j'ai encore envie :

- ❖ Je trace des lettres A, C, L
- ❖ Je change de jambe pour chaque lettre

**FAMILLE : S'équilibrer**  
**Contrôler ses mouvements**

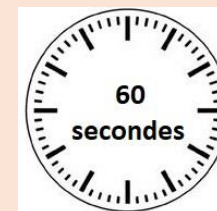
Fiche N° 2

Croiser bras et jambe, sur place



Que dois-je faire ?

30'  
**D'ACTIVITÉ  
PHYSIQUE  
QUOTIDIENNE**



**Départ les bras au-dessus de la tête, les jambes écartées, je touche un pied avec la main opposée. Je me relève et alterne avec l'autre pied et la main opposée.**

Si j'ai encore envie :

- ❖ Faire les mouvements les yeux fermés
- ❖ Faire plus vite
- ❖ Finir par un saut après chaque retour debout

**FAMILLE : S'équilibrer  
Contrôler ses mouvements**

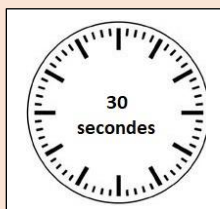
Fiche N° 3

Sur place

30'  
**D'ACTIVITÉ  
PHYSIQUE  
QUOTIDIENNE**



Que dois-je  
faire ?



**En équilibre sur une jambe, j'incline mon  
corps vers l'avant.  
Je garde l'équilibre en mettant mes bras  
comme les ailes d'un avion**

Si j'ai encore envie :

- ❖ Je change de jambe toutes les 30 secondes.
- ❖ Avec les bras je fais la brasse ou le crawl.
- ❖ J'essaie les yeux fermés

**FAMILLE : S'équilibrer  
Contrôler ses mouvements**

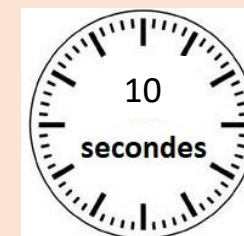
Fiche N° 4

Sur place

30'  
**D'ACTIVITÉ  
PHYSIQUE  
QUOTIDIENNE**



Que dois-je  
faire ?



**Le corps bien droit, je fais une fente latérale d'un  
côté et je compte jusqu'à 10, sans bouger.  
Puis je recommence de l'autre côté.  
Mes mains sont placées l'une contre l'autre,  
coudes bien levés.**

Si j'ai encore envie :

- ❖ Changer la position des mains : au-dessus de la tête
- ❖ Faire des fentes avant et arrière.

**FAMILLE : S'équilibrer**  
**Contrôler ses mouvements**

Fiche N° 5

Sur place



Que dois-je  
faire ?



**En équilibre sur une jambe, aller toucher le sol, avec une main, en se penchant tout doucement.**

Si j'ai encore envie :

- ❖ Changer de jambe et de main.

**30'**  
**D'ACTIVITÉ**  
**PHYSIQUE**  
**QUOTIDIENNE**

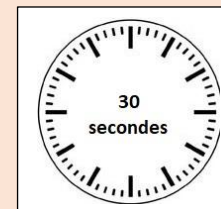
**FAMILLE : S'équilibrer**  
**Contrôler ses mouvements**

Fiche N° 6

Sur place



Que dois-je  
faire ?



**En équilibre sur une jambe, écarter les bras et lever l'autre jambe en la plaçant sur le côté.**

Si j'ai encore envie :

- ❖ Faire les mouvements les yeux fermés
- ❖ Faire plus vite
- ❖ Finir par un saut après chaque retour debout

**30'**  
**D'ACTIVITÉ**  
**PHYSIQUE**  
**QUOTIDIENNE**

**FAMILLE : S'équilibrer**  
**Contrôler ses mouvements**

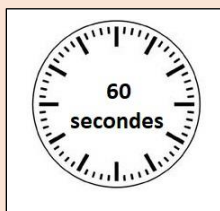
Fiche N° 7

Sur place

30'  
**D'ACTIVITÉ  
PHYSIQUE  
QUOTIDIENNE**



Que dois-je  
faire ?



**En équilibre sur une jambe,  
Je balance l'autre jambe, d'avant en arrière.  
Changer la jambe d'appui.**

Si j'ai encore envie :

- ❖ Faire un balancement de droite à gauche
- ❖ En collant les bras le long du corps
- ❖ Les yeux fermés, en s'aidant d'un camarade qui me tient.

**FAMILLE : S'équilibrer**  
**Contrôler ses mouvements**

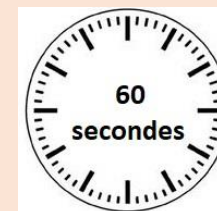
Fiche N° 8

Jeu de la bouteille, sur place

30'  
**D'ACTIVITÉ  
PHYSIQUE  
QUOTIDIENNE**



Que dois-je  
faire ?



**Debout, jambes légèrement écartées, je mets le  
poids du corps sur les talons puis sur les orteils,  
sans jamais déplacer mes pieds.**

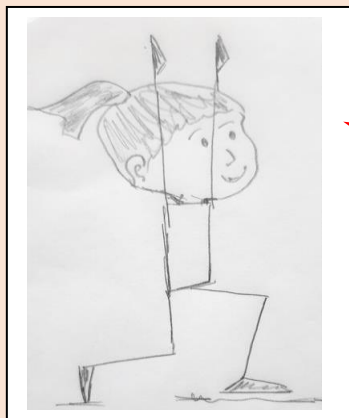
Si j'ai encore envie :

- ❖ Coller les bras le long du corps
- ❖ Faire le mouvement pieds joints.
- ❖ Les yeux fermés

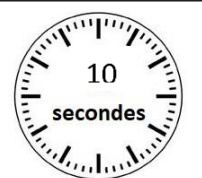
**FAMILLE : S'équilibrer**  
**Contrôler ses mouvements**

Fiche N° 9

Sur place



Que dois-je  
faire ?



30'  
**D'ACTIVITÉ  
PHYSIQUE  
QUOTIDIENNE**

**Faire un grand pas vers l'avant et abaisser son corps pour que le genou arrière effleure le sol.  
Tenir la position en comptant jusqu'à 10.  
Les bras sont vers le ciel.**

Si j'ai encore envie :

- ❖ Changer la position des bras : vers l'avant, vers l'arrière, le long du corps

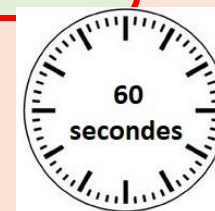
**FAMILLE : S'équilibrer**  
**Contrôler ses mouvements**

Fiche N° 10

Tourner et s'équilibrer



Que dois-je  
faire ?



30'  
**D'ACTIVITÉ  
PHYSIQUE  
QUOTIDIENNE**

**Faire trois tours sur soi-même lentement et  
garder l'équilibre sur une jambe.**

Si j'ai encore envie :

- ❖ Faire plus ou moins de tours
- ❖ Changer la position des bras