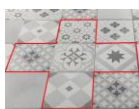


## En piste !

Cette fiche d'activité sportive est destinée à un public 7-8 ans qui souhaite se détendre après une session scolaire à domicile par exemple. Pensez à bien suivre le modèle d'échauffement proposé parmi les fiches avant de pratiquer. Prenez du plaisir 15 minutes tout en jouant !

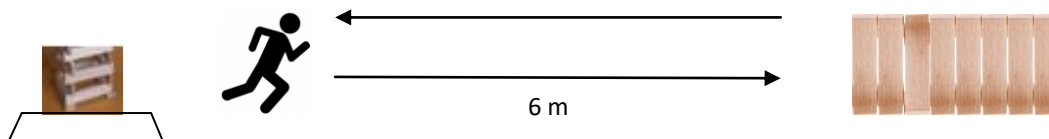
### 1- jeu de la croix

Commencer en position debout les pieds joints sur le carré central du carrelage (par exemple). Le jeu consiste à fléchir les genoux et sauter à pieds joints dans le carré avant, à gauche, à droite et arrière en pensant à toujours revenir dans le carré central. Faites un deuxième tour mais cette fois-ci en cloche-pied droit puis un troisième en cloche-pied gauche.



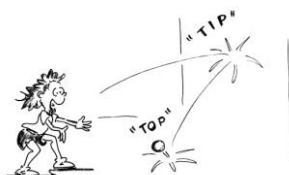
### 2- jeu de la tour (✂ une table basse, 8 briques de construction)

Pour ce défi, vous aurez besoin de 8 briques de construction. L'idée est de faire une course de 6 m avant d'aller chercher une brique puis de revenir la déposer sur une table basse. Ainsi de suite, afin de construire une tour comme l'exemple ci-dessous.



### 3- jeu de la catapulte (✂ une balle mousse, un rouleau de papier de toilette)

Lancer une balle en mousse directement sur le mur, puis laisser un rebond avant de la récupérer. Placez-vous derrière le rouleau de papier toilette, tour à tour à un mètre, deux mètres puis trois mètres.



### 4- la traversée de la rivière aux crocodiles (✂ 2 lignes représentées par des câbles ou rallonges, 6 bouteilles d'eau, 2 rouleaux de papier toilette)

Alterner courses et sauts dans cet atelier comme le schéma suivant :

