

IDÉE D'ACTIVITÉ

Semaine du : **lundi**

18.05

au **vendredi**

22.05

2020

1-4P (4 à 8 ans)

5-8P (9 à 13 ans)

9-11S (13 à 15 ans)

PLUS (tous âges)

TITRE DE L'ACTIVITÉ : Acrochaise

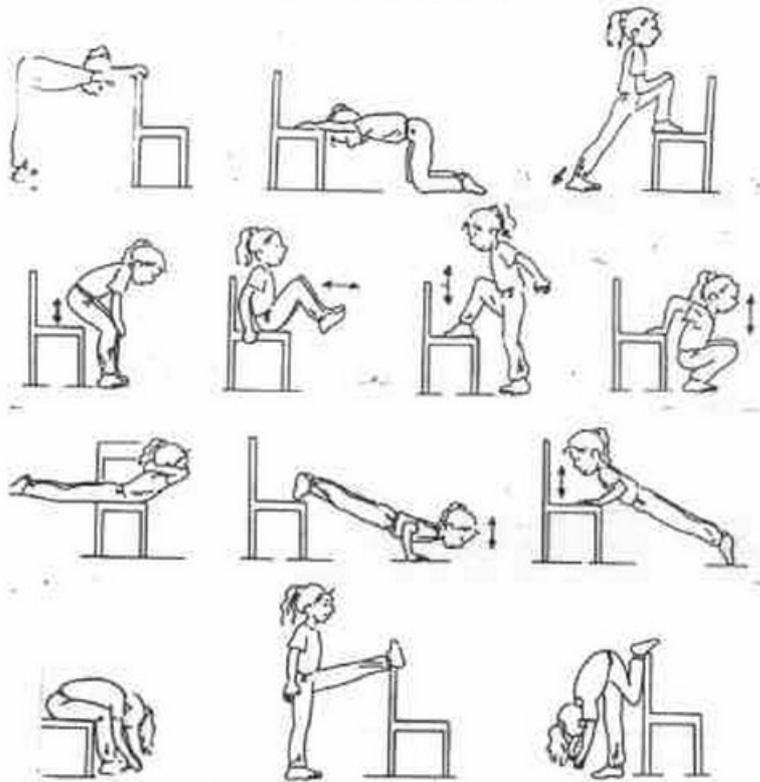
Consigne / Descriptif :

BUT : Réalise un enchaînement de positions d'acrochaise. La position doit être maintenue 3s.

RÉALISATION : Prend une chaise et place la à bonne distance d'un autre meuble pour éviter de te blesser.

EXEMPLES DE POSITIONS :

PROPOSITIONS



VARIANTES POSSIBLES :

- Défi : réalise une position et demande une personne de ta famille (frère,soeur,paa,maman, etc.) de la refaire
- Inventer de nouvelles positions
- Tenir la position plus que 3s.

Remarques :

Pour aller plus loin (références et liens) :