

Cycle de Motricité – Coordination – Jeu  
**Séance n°1**

DUREE	THEME	ORGANISATION	CONSIGNES
10 MN	Mise en train : jeux de courses <a href="#">fiche activité 1</a>	Délimiter un espace Le groupe se déplace à l'intérieur Occuper l'espace libre Ne pas se toucher	<ul style="list-style-type: none"> <li>- montées de genoux</li> <li>- Talons fesses</li> <li>- Pas chassés</li> <li>- Pas croisés</li> </ul> Chaque situation est entrecoupée de phases de course lente + ou – 15s à 20s par exercice 3 mn de travail – 1 mn de repos = marche
10 MN	Exercice spécifique Jeux de réaction	Plusieurs groupes de 4/5 1 plot à 10m Défis de course	Répéter 2 fois Défis de course : varier les départs <ul style="list-style-type: none"> <li>- départ debout face</li> <li>- départ debout de dos au plot</li> <li>- départ debout assis</li> <li>- départ debout couché sur dos</li> <li>- départ debout couché sur ventre</li> <li>- départ debout lorsque l'éducateur parle et dit une couleur</li> </ul> Répéter 2 fois chaque situation
20 MN	Jeu Collectif	Fiche – Loup et Moutons 1 <sup>er</sup> : Jeu initial simple – <a href="#">fiche activité 2</a> 2 <sup>ème</sup> : Evolution <a href="#">fiche activité 3</a>	