



Activité 3

L'alternateur

Matériel

Une chaise par enfant

Composantes stimulées:

Coordination globale

Endurance cardiovasculaire

Assurez-vous que le dossier de la chaise soit bien appuyé sur un objet solide (bureau, mur, bibliothèque, etc.). L'enfant est placé face à la chaise et un seul pied est déposé sur le banc. Il doit alterner de pied en sautant légèrement et enchaîner 10 répétitions sans arrêter.

Variante 1^{er} cycle:

- Augmenter le nombre de répétitions et la vitesse des mouvements. Attention toutefois de ne pas aller trop vite car la coordination des mouvements sera difficile.

Variante 2^e et 3^e cycles:

- Idem variantes 1^{er} cycle
- Placer les mains sur la tête ou derrière le dos pendant les sauts
- Placer le corps dos à la chaise et déposer le pied sur la pointe