



Activité 4

L'étirement

Composante motrice stimulée :

Tonus musculaire

Habilité motrice stimulée:

Équilibre sur 1 pied

Matériel

Une chaise par enfant

On se lève le matin alors on s'étire un peu. Prendre la chaise par le dossier arrière, placer une main de chaque côté en prenant soin de placer les 2 pouces dans les coins supérieurs de la chaise. Dépendamment des chaises, on peut aussi la prendre un peu plus bas du dossier sur les montants (plus facile pour les petites mains).

Lever la chaise jusqu'à la hauteur du menton (les bras sont encore pliés). Au signal, étirer les deux bras devant soi et garder la position pendant 3 secondes spéciales : «1 rhinocéros, 2 hippopotames, 3 crocodiles».

Variantes :

- Coller les deux pieds.
- Se tenir sur un pied.
- Augmenter le nombre de secondes.