

<https://simone-signoret.etab.ac-lyon.fr/spip/spip.php?article627>



Aujourd'hui, on lutte !



- Archives - 2020-2021 - Maternelle -



Publication date: jeudi 19 mars 2020

Copyright © Ecole Simone Signoret - Tous droits réservés

Chers parents et à tous nos élèves de petite section,

Pour ce troisième jour sans école, faisons un peu de sport... Je vous l'avais promis lundi et il est temps de se mettre à une activité sportive.

Je vous propose de dégager un espace dans votre séjour, ou la chambre de votre enfant. Si vous avez un tapis c'est encore mieux, il permettra de définir un espace pour ces déplacements préparatoires à la lutte.

Les enfants qui étaient à l'école la semaine dernière ont déjà réalisé cette séance et ce message permettra de réactiver les souvenirs de chacun.

On s'assoit en tailleur sur l'un des côtés du tapis et on tape dans nos mains, puis on les frotte jusqu'à ce qu'elles deviennent toutes chaudes.

On frotte son cou, sa nuque en passant ses mains dessus, puis le dessus de chaque bras et le dessous, le ventre (massage circulaire), le dos, on déplie une jambe et on tapote dessus, dessous jusqu'à la cheville en nommant toutes les parties du corps qui ont été touchées.

On se met debout, pieds collés au sol et on descend doucement en enroulant la colonne vertébrale, arrivé en bas on souffle, on inspire et on remonte tout doucement.

On fait tourner la tête, on dit oui en bougeant la tête de haut en bas, on dit non en remuant la tête de droite à gauche.

On se met sur la pointe des pieds, on redescend, plusieurs fois.

Voilà l'échauffement est fini, on peut commencer :

je suis dans mon camp, à genoux sur le tapis **au signal donné** je m'élance à quatre pattes et je vais partout sur le tapis, **au signal donné** je retourne dans mon camp, répéter plusieurs fois *ce déplacement de la fourmi*

je suis dans mon camp, au signal donné, je me mets à plat ventre et je me déplace en rampant et en m'aidant seulement de mes bras, **au signal donné** je retourne dans mon camp répéter plusieurs fois *ce déplacement du serpent*

La séance se termine par des étirements, en gardant les genoux collés au sol, on avance ses mains le plus possible, puis on les ramène vers les genoux, à répéter plusieurs fois.

Bonne séance de sport à toutes et tous !