



Bougeotte à la maison

Cycle 1

Cycle 2

Cycle 3



Défi n°2 de Bougeotte

Peux-tu te **déplacer** comme un animal ?



Essaie de réussir les défis suivants

• Comme l'araignée : se déplacer en quadrupédie avec le dos en direction du sol.



• Comme le pingouin : marcher sur les genoux, les bras le long du corps.



• Comme la grenouille : d'une position accroupie, sauter sans l'aide des mains et se réceptionner accroupi.



• Comme le canard : marcher accroupi sans poser les mains.



• Comme l'ours : marcher en quadrupédie, jambes tendues et écartées.



• Comme le papillon : d'une position d'appui sur l'intérieur des cuisses, jambes pliées, genoux écartés, glisser dans cette position en tirant par les mains.



Comment faire à la maison ?

Réaliser le défi dans un espace suffisamment dégagé

La parole à la maîtresse / au maître

Quelques remarques : travail de gainage (araignée, pingouin), de renforcement (grenouille, canard) et de souplesse (ours, papillon) du bas du corps.