



Bougeotte à la maison

Cycle 1

Cycle 2

Cycle 3



Défi n°3 de Bougeotte

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



Essaie de réussir les défis suivants

Comment faire à la maison ?

Réaliser le défi dans un espace suffisamment dégagé.

- Comme le serpent : ramper par une prise d'appui coordonnée des coudes et des genoux (possibilité de n'utiliser que les coudes).



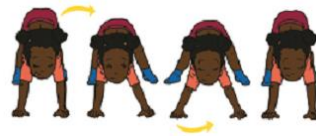
- Comme la puce : en appui sur les mains et de profil par rapport à la direction du déplacement, avancer en faisant un bond de côté en levant les fesses et les jambes. Reprendre un appui en déplaçant les mains et recommencer.



- Comme le lapin : d'une position accroupie, sauter en prenant appui sur les mains.



- Comme le crabe : en appui sur les mains et de profil par rapport à la direction du déplacement, j'avance pieds et mains en même temps.



La parole à la maîtresse / au maître

Quelques remarques : travail de renforcement (serpent, puce, lapin) et de souplesse (crabe) du haut du corps.