



Bougeotte à la maison

Cycle 1

Cycle 2

Cycle 3



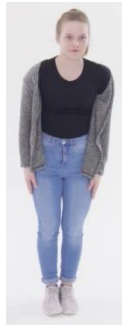
Défi n°5 de Bougeotte

Peux-tu **sauter** et le plus vite possible ?



Essaie de réussir le défi suivant

Faire le pantin : écarte les jambes en sautant une première fois et tape dans tes mains au-dessus de la tête. Lors du deuxième saut, referme les jambes et mets les bras le long du corps.



Quelques variantes :

- 1) **Pantin inversé** : saute les jambes écartées et plaque les bras le long du corps. Lors du deuxième saut, ferme les jambes et tape des mains par-dessus leur tête.
- 2) **Pantin bloqué** : A chaque troisième saut, maintiens la position des jambes ou des bras et ne fait bouger que l'autre partie de leur corps.

La parole à la maîtresse / au maître

Source : <https://www.schulebewegt.ch/fr/aufgaben/Pantin>

Sur le site, vous trouverez une vidéo et aussi des adaptations pour les enfants en situation de handicap.

Comment faire à la maison ?

Réaliser le défi dans un espace dégagé.

Attention, le niveau sonore de l'exercice peut être dérangeant.