

DÉFI TES PARENTS !



- ♦ *Déterminer un espace d'activité, un parcours, (salle à manger, couloir, jardin, terrasse...) sécurisé.*
- ♦ Echauffement : réaliser le parcours choisi à quatre pattes, tranquillement 2 à 3 fois.

- ♦ Réaliser ce parcours :



1. **En araignée simple,**
2. **En araignée qui transporte un objet** (pas lourd !) sur le ventre : gobelet (vide !) ou une petite boîte (vide !) ou une petite balle (vide...euh non là ce n'est pas la peine de le préciser) ou plusieurs balles ou un ballon (là ça se corse !) car si l'objet tombe.....et bien on recommence du début.
3. **Petite variante** : on a le droit de faire tomber l'objet de l'autre (en ne touchant que celui-ci, pas le droit de toucher un adversaire) et sans faire tomber le sien.
4. **En rampant sur le ventre avec les pieds et les mains,**
5. **Puis sans les pieds** (plier les genoux et croiser les pieds) mais avec les bras et les mains,
6. **Puis sans les mains** (mains tenues dans le dos) mais à l'aide des pieds.