

CARTES DE DÉFIS MOTRICITÉ POUR ENFANTS

Des consignes courtes pour organiser un réveil dynamique, un parcours ou une transition active.



CARTE 01



MARCHE DU CRABE

Avancez jusqu'à la ligne en appui sur les mains et les pieds, ventre vers le ciel.

PRÊT À DÉCOUPER

CARTE 02



FLAMANT ROSE

Tenez dix secondes sur un pied, puis changez de jambe.

PRÊT À DÉCOUPER

CARTE 03



PAS DE GÉANT

Traversez la pièce en faisant seulement cinq pas immenses.

PRÊT À DÉCOUPER

Comment utiliser ce pack

Dégagez l'espace, montrez le mouvement et laissez chaque enfant adapter l'amplitude à ses possibilités.



MARCHE DU CRABE

Avancez jusqu'à la ligne en appui sur les mains et les pieds, ventre vers le ciel.



BOUGER

2 min | Solo

NIVEAU ● ● ●

ANIMYJOB

FLAMANT ROSE

Tenez dix secondes sur un pied, puis changez de jambe.



BOUGER

2 min | Solo

NIVEAU ● ● ●

ANIMYJOB

CARTE 02

PAS DE GÉANT

Traversez la pièce en faisant seulement cinq pas immenses.



BOUGER

2 min | Solo

NIVEAU ● ● ●

ANIMYJOB

CARTE 04

PETITS PAS DE SOURIS

Avancez sans faire de bruit avec les pas les plus petits possible.



CALME

2 min | Solo

NIVEAU ● ● ●

ANIMYJOB



LE SLALOM IMAGINAIRE

Contournez huit plots invisibles en changeant de direction rapidement.



BOUGER

2 min | Solo

NIVEAU ● ● ●

ANIMYJOB

STATUE TOURNANTE

Faites un tour sur vous-même puis immobilisez-vous dans une pose originale.



BOUGER

2 min | Solo

NIVEAU ● ● ●

ANIMYJOB

CARTE 06

SAUTS DE GRENOUILLE

Réalisez six bonds en gardant les pieds joints à l'arrivée.



BOUGER

2 min | Solo

NIVEAU



ANIMYJOB

CARTE 08

LIGNE D'ÉQUILIBRE

Marchez sur une ligne en posant le talon juste devant les orteils.



BOUGER

2 min | Solo

NIVEAU



ANIMYJOB

09 CARTES DE MOTRICITÉ

LE MIROIR RAPIDE

Par deux, reproduisez les gestes de votre partenaire pendant trente secondes.



OBSERVER

3 min | Duo

NIVEAU



ANIMYJOB

BALLON INVISIBLE

Mimez dix rebonds, cinq lancers et une réception spectaculaire.



CRÉER

4 min | Solo

NIVEAU



ANIMYJOB

COURSE AU RALENTI

Atteignez la ligne le plus lentement possible sans vous arrêter.



CALME

2 min | Groupe

NIVEAU



ANIMYJOB

CARTE 12

LE ROBOT ARTICULÉ

Avancez avec les bras et les jambes raides, puis changez de vitesse.



BOUGER

2 min | Solo

NIVEAU



ANIMYJOB



LES QUATRE COINS

Touchez successivement quatre repères avec une partie du corps différente.



BOUGER

2 min | Solo

NIVEAU



ANIMYJOB

TOURNE ET VISE

Faites deux tours puis posez doucement la main sur un objet choisi.



BOUGER

2 min | Solo

NIVEAU



ANIMYJOB

CARTE 14

LE TUNNEL

Passez sous trois obstacles bas sans les toucher.



BOUGER

2 min | Solo

NIVEAU



ANIMYJOB

CARTE 16

LA MARCHÉ ANIMALE

Choisissez un animal et inventez sa façon de traverser la zone.



CRÉER

4 min | Solo

NIVEAU



ANIMYJOB



GENOUX HAUTS

Faites vingt pas en levant les genoux jusqu'à la hauteur des mains.



BOUGER

2 min | Solo

NIVEAU



ANIMYJOB

LE CHEF D'ORCHESTRE

Enchaînez taper, tourner, sauter et s'accroupir sans vous tromper.



OBSERVER

3 min | Solo

NIVEAU



ANIMYJOB

CARTE 18

TRANSPORT DÉLICAT

Portez une balle sur le dos de la main jusqu'à la ligne d'arrivée.



BOUGER

2 min | Solo

NIVEAU



ANIMYJOB

CARTE 20

DUO DOS À DOS

Levez-vous puis asseyez-vous à deux, dos contre dos, sans utiliser les mains.



COOPÉRER

4 min | Duo

NIVEAU



ANIMYJOB

21 CARTES DE MOTRICITÉ

LA VAGUE CORPORELLE

Faites passer une vague de mouvement d'un enfant au suivant.



COOPÉRER

4 min | Groupe

NIVEAU



ANIMYJOB

LE PARCOURS COULEUR

À chaque couleur annoncée, changez de déplacement : saut, marche ou pas chassés.

CARTE 22



OBSERVER

3 min | Groupe

NIVEAU



ANIMYJOB

LA BOUSSOLE

Faites trois pas au nord, deux à l'est, un au sud et revenez au départ.



OBSERVER

3 min | Solo

NIVEAU



ANIMYJOB

CARTE 24

FINAL ÉNERGIQUE

Inventez un enchaînement de quatre mouvements et présentez-le au groupe.



CRÉER

4 min | Solo

NIVEAU



ANIMYJOB