EPSGE
Etablissement primaire et secondaire
de Genolier & environs

Parcours de mobilité
1P à 6P

1. Préparation du parcours

Je crée mon parcours avec des objets de la maison. Je peux demander de l'aide à un parent. Je veille à ne pas faire d'activités dangereuses !
Après avoir profité de mon parcours, je n'oublie pas de TOUT RANGER à sa place. Sinon, je ne pourrais pas recommencer la semaine prochaine…

2. **Echauffement** avant de me lancer dans le parcours.

- Je m'échauffe les articulations.
- Je cours sur place pendant 1 minute.
- Je lève 10 fois les genoux très haut.
- Je touche le sol avec les 2 mains et m'étend jusqu'au ciel : 5 fois.

3. Parcours

Je profite d'effectuer mon parcours plusieurs fois.

Cliquez sur le lien vidéo ci-dessous pour avoir un exemple de parcours.

https://www.dropbox.com/s/e2iqva1r40ftiwc/Parcours%20de%20mobilit%C3%A9.m4v?dl=0

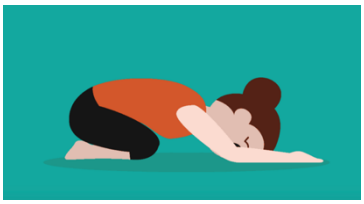
Matériel *: litres de lait, corde à sauter, ficelle, foulard, tabouret, coussins, feuilles de couleur, 5 objets à lancer, corbeille, …*

4. Retour au calme

Après avoir tout rangé,

- Je m'assieds en tailleur sur un tapis. Je ferme les yeux et je respire profondément : 5 inspirations et 5 longues expirations.

- Je me mets en position de chat et tout doucement, j'alterne dos rond (compter jusqu'à 5) et dos creux (compter jusqu'à 5).



- Je me mets en « posture de l'enfant » et je respire profondément.

Source des images : https://www.justebien.fr/yoga-a-la-maison/

Joëlle Joggi, EPSGE 2020