

## FICHE ACTIVITE : ENTRETIEN CORPOREL – CE2

Niveau de classe ou Cycle concerné : CE 2

Déroulement de l'activité : Echauffement

- Trotter sur place en salle ou jardin (3mn)
- Faire 2 pas en avant puis 2 en arrière toutes les 5s (1mn)
- Faire 2 pas sur le côté puis revenir au milieu (droit et gauche) toutes les 5s (1mn)
- Se mettre accroupi toutes les 10 s (1mn)
- Faire des sprints sur place sur 5s x 5
- Continuer en faisant au ralenti (comme si c'était un replay)

### **Exercice n°1 : les obliques**

Sur place faire 3 pas en marchant, monter le genou gauche vers la main droite, de nouveau 3pas puis le genou droit vers la main gauche. Les bras sont tendus devant au niveau des épaules. (3mn)

### **Exercice n°2 : Les cuisses et mollets**

Toujours en marchant sur place, je fais 4 pas puis je descends accroupi, j'envoie mes deux pieds vers l'arrière (position pompes), je ramène mes pieds entre mes mains, je saute et reprend. Faire 5 séries puis pause.

### **Exercice n°3 : La cage en verre (bras, coordination)**

Debout les pieds légèrement écartés les bras tendus sur les côtés au niveau des épaules les doigts tirés vers moi. On doit donner l'impression que l'on est dans une cage en verre en envoyant d'abord le bras droit devant en passant par le torse puis le bras gauche, retour du bras droit puis retour du bras gauche.

Faire des séries de 30s x 5 en gardant un rythme régulier (difficile pour les ce2)

#### **Exercice n°4 : Combiné**

Se mettre en position de chandelle (pieds vers le haut en appui sur les coudes) puis redescendre en roulant et se mettre en position pompe (sur les mains et les pieds).

Répéter le combiné une dizaine de fois (difficile)

Penser à faire des pauses et boire entre les exercices.

Variables didactiques (facultatif) faire 2 ou 3 exercices à la suite

Variantes possibles (facultatif) : Faire en musique

Ressources associées (facultatif)

Bilan de la séance par l'élève (commentaires, remarques, analyses) à communiquer éventuellement à l'enseignant	
--	--