



USEP Bonneville

## RENCONTRE « GYMNASTIQUE et GRIMPE » - Maternelle

◆ **Petit échauffement ludique** (en essayant de ne pas trop « s'étaler » dans le gymnase) :  
Proposez quelques situations à effectuer sur une courte distance :

- se dérouler et s'enrouler 'comme une fleur' (sur place, doucement, plusieurs fois ; départ : accroupi en boule)
- ramper sur le ventre 'comme un serpent' (2 ou 3 allers/retours)
- sauter 'comme un kangourou' (4 ou 5 allers/retours)
- marcher à 4 pattes 'comme un éléphant' (bras et jambes droits) (2 ou 3 allers/retours)
- marcher 'comme l'araignée' (à 4 pattes, ventre en haut) , en avant, en arrière (2 ou 3 allers/retours)
- sauter 'comme une balle' sur place : de plus en plus haut (et/ou de plus en plus doucement)
- marcher 'comme un ours' : en se balançant en sautant, d'un pied sur l'autre
- ...
- 



USEP Bonneville

## RENCONTRE « GYMNASTIQUE et GRIMPE » - Maternelle

◆ **Petit échauffement ludique** (en essayant de ne pas trop « s'étaler » dans le gymnase) :  
Proposez quelques situations à effectuer sur une courte distance :

- se dérouler et s'enrouler 'comme une fleur' (sur place, doucement, plusieurs fois ; départ : accroupi en boule)
- ramper sur le ventre 'comme un serpent' (2 ou 3 allers/retours)
- sauter 'comme un kangourou' (4 ou 5 allers/retours)
- marcher à 4 pattes 'comme un éléphant' (bras et jambes droits) (2 ou 3 allers/retours)
- marcher 'comme l'araignée' (à 4 pattes, ventre en haut) , en avant, en arrière (2 ou 3 allers/retours)
- sauter 'comme une balle' sur place : de plus en plus haut (et/ou de plus en plus doucement)
- marcher 'comme un ours' : en se balançant en sautant, d'un pied sur l'autre
- ...
-