

## La coordination pieds, mains

**C...**  
pour tout  
le monde



**Les objectifs** sont de permettre aux enfants de pratiquer une activité sportive, garder un lien virtuel avec ses camarades de classe et **impliquer sa famille** en partageant et jouant à plusieurs.

**L'objectif de la séance** est de favoriser la réalisation d'actions motrices inhabituelles. Coordonner ses appuis de **mains** et/ou de **pieds** dans un milieu sécurisé, naturel ou aménagé.

**Avant de jouer à ce jeu, à toi de le préparer pour jouer avec ta famille !**



8 pieds gauches



8 pieds droits



8 mains gauches



8 mains droites

Dessine sur une feuille le contour d'une main ou d'un pied. Faire 16 feuilles avec 1 pied (8 gauches et 8 droits) et 16 feuilles avec 1 main (8 gauches et 8 droites).



**Mise en place de l'atelier :** Mettre au sol 10 lignes de 3 feuilles  
(seulement 2 pour la dernière ligne !)

### Défi à réaliser

Au signal de départ, placer pieds et mains correspondants aux dessins des 3 feuilles puis avancer de ligne en ligne. Vous avez donc 3 seulement 3 appuis à chaque ligne. Ne pas se tromper sinon retour à la case départ ! Si vous le souhaitez, faire le parcours en musique pour donner le rythme. Vous pouvez aussi chronométrer les passages de chacun.

**Astuce :** si tu as une craie, tu peux dessiner au sol les empreintes pieds/mains.

**Nombre de joueurs :** autant que vous voulez !

**Matériel :** feuilles, crayon, craie, musique, chronomètre.

Exemple pour modèle :

