



ACTIVITÉS/JEUX SPORTIFS : COORDINATION (CYCLES 2 & 3)

Réaliser régulièrement des **pauses actives** ([présentation](#)) :

- « Jeunes en santé » ([113 vidéos](#))
- « Roue pause active de l'Ugse » ([lien](#))



Parcours de motricité (type maternelle)

- **Corde à sauter** ([la corde à sauter en 5 étapes](#) / [de la corde à sauter au double dutch \(cycle2-cycle 3\)](#))
- **Marelle** ([lien](#))
- **Echelle de motricité** ([lien](#))
- **Déplacement des animaux. Les animaux en folies** ([lien](#))



Travail avec un step ([lien](#))

Body percussion - Jeux de rythme en classe avec ses mains et/ou ses pieds ([lien](#))

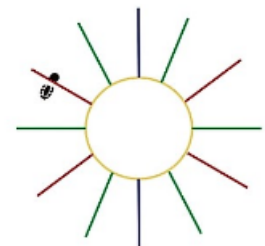
Brain Gym ([quelques exercices](#))

Hula Hoops challenge ([vidéo](#))

Bouge ton corps ([lien](#))

Défis coordination (3 variables)

- n° 1 ([lien](#))
- n° 2 ([lien](#))
- n° 3 ([lien](#))



Défi « récré athlé » : le soleil ([lien](#))

Proposition d'un parcours d'actions à enchaîner - Ugse Nationale ([lien](#))