

Ateliers

courir - lancer - sauter - grimper - rouler

Les postes des pokémans !

Go - Go - Go !!!

Matériel à mettre en place :

- 1-2 tapis pour la roulade
- des cordes à sauter
- banc suédois
- espaliers et perches
- 6-8 piquets ou cônes pour le slalom
- 1-2 ballons de basket
- 1-2 medecine ball (1-2 kg)
- Balles de tennis

Les cartes sont au centre de la salle, face cachée, et les élèves doivent effectuer les tâches.

Ramoloss



Fais 3 roulades sur
le tapis

nicolenipapier.eklablog.com

Cacovizo



Fais 20 sauts à
la corde à
sauter

nicolenipapier.eklablog.com

Dedenne



Fais semblant
d'être assis sur
une chaise et
compte jusqu'à
20

nicolenipapier.eklablog.com

Crôopord



Grimpe à toute
vitesse à plat
ventre sur le
banc accroché
aux espaliers

nicolenipapier.eklablog.com

Salamèche



Saute 10x sur place et le plus haut possible

nicolenipapier.eklablog.com

Carapuce



Couche-toi à plat-ventre et relève-toi 10 fois

nicolenipapier.eklablog.com

Pikachu



Fais 3 fois le slalom à toute vitesse

nicolenipapier.eklablog.com

Bulbizarre



Fais 2 fois le slalom à cloche pied

nicolenipapier.eklablog.com

Kyogre



Assieds-toi et tends les bras en avant. Descends ensuite en arrière jusqu'au sol et remonte toujours en gardant les bras tendus 20 fois

nicolenipapier.eklablog.com

Groudon



Fais la planche en t'appuyant sur tes avant-bras et compte jusqu'à

20

nicolenipapier.eklablog.com

Desséliande



Fais 2 fois le slalom en courant en arrière

nicolenipapier.eklablog.com

Rayquaza



Cours sur place en levant bien haut les genoux en comptant jusqu'à 40

nicolenipapier.eklablog.com

Tortank



Vise le panier
10x avec le
ballon
de basket

nicolenipapier.eklablog.com

Rondoudou



Fais un tour de
salle en courant
et en chantant ta
chanson
préférée

nicolenipapier.eklablog.com

Feunnec



Prends le gros
ballon lourd et fais
un tour de la salle
en courant

nicolenipapier.eklablog.com

Magiscarpe



Touche les quatre
murs de
la salle le plus
vite possible

nicolenipapier.eklablog.com

Yanma



Fais 3 tours de
salle à la course,
chaque tour un
peu plus
rapidement

nicolenipapier.eklablog.com

Keaton



Transforme-toi en
singe et grimpe à
4 espaliers ou
perches

nicolenipapier.eklablog.com

Petiravi



Grimpe aux
espaliers et
descends le
toboggan

3 fois

nicolenipapier.eklablog.com

Marisson



Projette 10
bombes-balles
dans la cible

nicolenipapier.eklablog.com