

## Séances de motricité avec Maxime

Tous les mardis depuis les vacances de la Toussaint, nous avons fait six séances de motricité avec Maxime. Aujourd'hui, mardi 11 décembre, c'était notre dernière séance.

### ECHAUFFEMENT

On a d'abord commencé par des échauffements : nous avons trottiné et aussi fait des pas chassés puis des talons-fesses pour se réchauffer et s'échauffer les muscles. Ça nous évite de nous blesser.



### BALLE AU PRISONNIER

Ensuite, Maxime a proposé une balle au prisonnier avec trois ballons. Au début de la partie, les trois ballons étaient posés au milieu. Dès que Maxime donnait le signal, il fallait aller chercher les ballons. Le but était de toucher un adversaire pour l'envoyer dans la prison mais, en même temps, essayer d'esquiver les balles des adversaires pour ne pas devenir prisonnier à son tour. Pour être délivré, il faut toucher un adversaire. Quand tous les joueurs d'une équipe sont en prison, ils ont trois chances pour se délivrer sinon, l'équipe adverse a gagné.



## RELAIS

Après, nous avons fait un relais. Nous étions répartis en quatre équipes de cinq ou six joueurs. Le terrain était séparé en deux zones. Dans la première zone, on devait faire un parcours en dribblant avec un ballon de basket tout en passant par-dessus une haie, en slalomant entre 3 plots puis marchant dans les intervalles d'une échelle.



Quand les joueurs d'une équipe étaient passés, le dernier donnait un ballon mou aux deux autres enfants placés dans la deuxième zone. Ce binôme devait traverser le terrain en plaçant le ballon entre leurs têtes sans le faire tomber. S'il tombait, il fallait reprendre tout depuis le début. S'il arrivait au bout, il fallait lancer le ballon et que celui-ci s'arrête entre les plots rouges et jaunes. Si on n'y arrivait pas, on devait encore une fois reprendre tout depuis le début. C'était très compliqué mais aussi très drôle !

Quand une équipe gagnait, on recommençait une nouvelle partie.



On remercie beaucoup Maxime pour toutes ses séances et on a hâte de le revoir en janvier pour un autre module d'EPS.

