

Bouger tous les jours

Saute !

- 🍏 jambes collées,
- 🍏 jambes écartées,
- 🍏 une jambe à la fois,
- 🍏 sur une jambe,
- 🍏 à reculons.



Bonjour, je suis Ratatam et j'ai un message important à te dire :

C'EST IMPORTANT DE BOUGER TOUS LES JOURS!

Ainsi, nous pouvons bien nous développer et être en santé.

Viens bouger avec moi!

Lance tes peluches dans une boîte à jouets.

Cours puis essaie de ralentir et ensuite d'arrêter ta course.

Danse sur différents rythmes de musique.



Fais des roulades, sur le sol, l'herbe, la neige ou le sable.

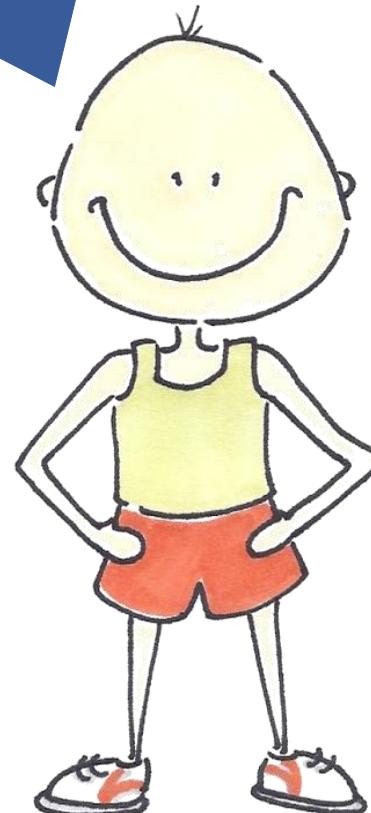
Essaie de **tenir un objet en équilibre** sur différentes parties de ton corps.

Rampe sous les chaises et sous les tables.

Marche sur une ligne *droite* ou une ligne *courbe*.

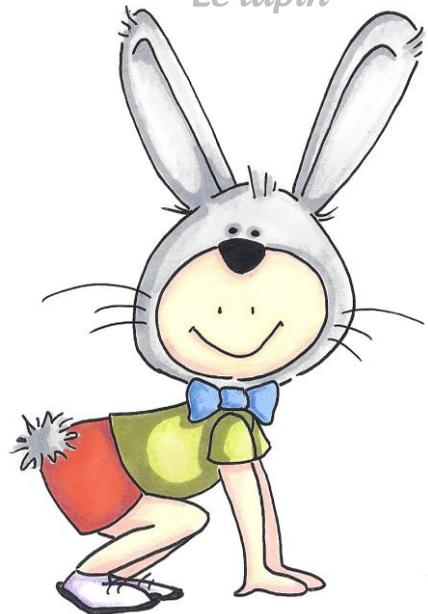
Pousse une balle avec différentes parties de ton corps :

- 🍏 Ta tête
- 🍏 Tes mains
- 🍏 Tes pieds
- 🍏 Ton menton
- 🍏 Tes épaules
- 🍏 Tes fesses
- 🍏 Tes coudes
- 🍏 Tes genoux, etc.



Bouge avec RataTam

Le lapin



Le lézard



Le phoque



Le flamant
rose



La grenouille



Le canard



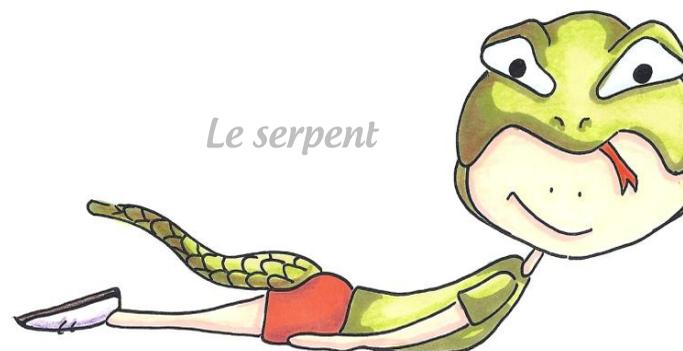
*Choisis un animal, puis essaie de prendre la même position.
Quand tu auras réussi, déplace-toi partout dans la maison comme cet animal.*

*Lorsque tu auras imité tous ces animaux, RataTam te lance un défi !
Trouve un autre animal à imiter, invente sa position et déplace-toi comme lui.*

Le crabe



Le serpent



Le chat



Description des positions et déplacements des animaux: Ratatam

Animal	Position
<p>Chat</p> 	<p>À quatre pattes, se déplace à l'aide des mains et des genoux.</p>
<p>Lapin</p> 	<p>Accroupi, les mains et les pieds au sol, les jambes repliées et les fesses vers le haut. Se déplace en avançant les mains puis ramène les pieds vers les mains.</p>
<p>Grenouille</p> 	<p>Accroupi, les jambes repliées et ouvertes vers l'extérieur, les bras droits, les mains au sol. Se déplace en bondissant.</p>
<p>Cheval</p> 	<p>Debout, les bras vers l'avant. Se déplace en galopant.</p>
<p>Canard</p> 	<p>Accroupi en « petit bonhomme », les bras repliés, les mains sous les aisselles. Se déplace à petits pas.</p>
<p>Pingouin</p> 	<p>Debout, le corps droit, les bras le long du corps, les jambes droites, les pieds écartés vers l'extérieur. Se déplace à petits pas.</p>
<p>Perroquet</p> 	<p>Debout, se déplace en bougeant lentement les bras de haut en bas.</p>
<p>Colibri</p> 	<p>Debout, les bras repliés. Se déplace en bougeant rapidement les mains de haut en bas.</p>

Description des positions et déplacements des animaux: Ratatam

Animal	Position
Serpent 	<p>Sur le ventre, les bras le long du corps. Se déplace en bougeant le haut du corps d'un côté puis de l'autre.</p>
Flamant rose 	<p>Debout, les bras le long du corps. Se déplace en équilibre sur une jambe, l'autre est pliée à angle droit.</p>
Phoque 	<p>Sur le ventre, en appui sur les avant-bras, les mains orientées vers l'extérieur, les jambes pliées au niveau des genoux. Se déplace à l'aide des avant-bras.</p>
Kangourou 	<p>Debout, les jambes légèrement écartées et fléchies, les bras pliés à angle droit. Se déplace en sautant.</p>
Crabe 	<p>Les mains et les pieds au sol, le ventre est orienté vers le haut et les fesses soulevées. Il se déplace en utilisant simultanément une main et un pied.</p>
Ours 	<p>Les mains et les pieds au sol, les bras et les jambes tendues, le dos recourbé. Se déplace en déposant lourdement les « pattes » au sol.</p>
Lézard 	<p>En appui sur les mains et la pointe des pieds, le corps bien droit. Se déplace sur les mains et les pieds.</p>