

BOUGER AVEC DES OBJETS DU QUOTIDIEN

Agilité

La chasse aux pincettes (2 joueurs et +)



Comment?

Le parent s'accroche des pinces à linge sur son habit. Au signal, la chasse est ouverte. L'enfant essaie de récolter le plus de pinces en trois minutes. Chaque pince gagnée doit être accrochée sur soi. Puis inverser les rôles

Matériel : 10 pinces à linge



Agilité

Golf à la maison (dès 1 joueur)



Comment?

Installer des parcours avec des cartons, différents obstacles, des tunnels, etc. L'enfant a sa chaussure pour remplacer la canne et une boule de papier pour remplacer la balle. Se lancer le défi de réussir le parcours en moins decoups.

Matériel: boîtes en carton, rouleaux, livres, papier journal

Agilité

Bowling (dès 1 joueur)



Comment?

Se placer à distance de dix bouteilles en PET vides ou à moitié remplies. Par des tirs précis, l'enfant essaie de renverser les cibles à l'aide de sa chaussure et sa balle de papier.

Matériel: Bouteilles vides (Lait – PET) - papier journal (ou balle)

Agilité

L'araignée (dès 1 joueur)



Comment?

Le parent tend les cordes de manière transversale pour créer une toile d'araignée. L'enfant la traverse ensuite plusieurs fois, si possible sans toucher les cordes.

Matériel: Pelote de laine – Fil – table – chaise – sacs à dos

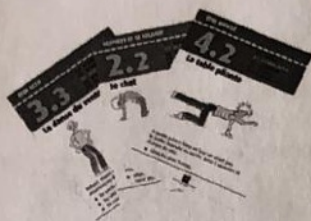


<https://schulebewegt.ch/fr/aufgaben/Spinnennetz>



SE RENFORCER - S'ÉTIRER

Jeu des familles



- °Chaque exercice doit être démontré puis, selon le niveau, être répété de 5-15 fois.
- °Les exercices durent quelques minutes et sont effectués dans le calme et l'attention.
- °Il est indiqué d'ouvrir les fenêtres, la respiration étant toujours associée au mouvement



<http://ressources-eps-vd.ch/methodologie-cartes-je-bouge-tu-bouges/>

RESPIRER ET SE RELAXER

2.1

- 2.1 La poupée de chiffon
- 2.2 Le chat
- 2.3 Le bol d'air
- 2.4 La danseuse
- 2.5 Le papillon

La poupée de chiffon



En prenant suffisamment d'espace; debout, bras relâchés; tourner le tronc à gauche et à droite en décontractant les épaules et les bras.

RESPIRER ET SE RELAXER

2.2

- 2.1 La poupée de chiffon
- 2.2 Le chat
- 2.3 Le bol d'air
- 2.4 La danseuse
- 2.5 Le papillon

Le chat



A quatre pattes; faire le gros dos en inspirant, puis relâcher le dos en expirant.
• Idem, debout jambes écartées, mains appuyées sur le placet de la chaise.

RESPIRER ET SE RELAXER

2.3

- 2.1 La poupée de chiffon
- 2.2 Le chat
- 2.3 Le bol d'air
- 2.4 La danseuse
- 2.5 Le papillon

Le bol d'air



Debout devant une fenêtre:
• Inspirer par le nez (1 temps)
• Expirer par la bouche (1 temps)
• Attendre (1 temps) avant d'inspirer à nouveau.

RESPIRER ET SE RELAXER

2.4

- 2.1 La poupée de chiffon
- 2.2 Le chat
- 2.3 Le bol d'air
- 2.4 La danseuse
- 2.5 Le papillon

La danseuse



Debout les yeux fermés, inspirer en levant les bras latéralement. Expirer en baissant les bras lentement.
• Idem en montant sur la pointe des pieds pendant l'inspiration.

RESPIRER ET SE RELAXER

2.5

- 2.1 La poupée de chiffon
- 2.2 Le chat
- 2.3 Le bol d'air
- 2.4 La danseuse
- 2.5 Le papillon

Le papillon



Debout ou assis (dos droit), mains croisées derrière la nuque:
• Expirer en baissant la tête.
• Inspirer: on se redresse et on ouvrant bien, les «ailes».

ÊTRE MUSCLÉ

4.1

- 4.1 Le tronc
- 4.2 La table pliante
- 4.3 La brouette
- 4.4 Le skieur
- 4.5 La sirène

Le tronc



Ventre face au sol, en appui sur les avant-bras et les oreilles, maintenir la position corps droit pendant 5-10 secondes.
• Plus facile: les avant-bras sur le placet de la chaise.

ÊTRE MUSCLÉ

4.2

- 4.1 Le tronc
- 4.2 La table pliante
- 4.3 La brouette
- 4.4 Le skieur
- 4.5 La sirène

La table pliante



A quatre pattes: lever un bras en avant puis la jambe opposée en arrière, tenir 5 secondes et changer de côté.
• Idem les yeux fermés.

ÊTRE MUSCLÉ

4.4

- 4.1 Le tronc
- 4.2 La table pliante
- 4.3 La brouette
- 4.4 Le skieur
- 4.5 La sirène

Le skieur



Se mettre en position de recherche de vitesse (le schuss), tenir 10 à 20 secondes, puis décontracter les jambes.
• Plus difficile: avec le dos appuyé contre le mur (la chaise).

ÊTRE MUSCLÉ

4.3

- 4.1 Le tronc
- 4.2 La table pliante
- 4.3 La brouette
- 4.4 Le skieur
- 4.5 La sirène

La brouette



Dos face au sol, en s'appuyant sur les coudes et les talons, maintenir le corps droit pendant 5 à 10 secondes.
• Plus facile: corps à 45°, talons au sol et coudes sur la table.

ÊTRE MUSCLÉ

4.5

- 4.1 Le tronc
- 4.2 La table pliante
- 4.3 La brouette
- 4.4 Le skieur
- 4.5 La sirène

La sirène



Couché sur le côté, appuyé sur le coude, soulever le bassin et maintenir la position 5 à 10 secondes.
• Changer de côté.

5-6P :

Si vous souhaitez exécuter les exercices de renforcement en musique :
20 secondes d'activité et 10 secondes de repos



Tabata Songs

<https://www.youtube.com/watch?v=vIvEAWggAPw>

[v=vIvEAWggAPw](https://www.youtube.com/watch?v=vIvEAWggAPw)