

BOUGER AVEC DU MATÉRIEL INSOLITE

Agilité



Parcours (2 joueurs et +)

Comment ?

A l'aide d'un adulte, créer un parcours en utilisant les meubles du salon et d'autres objets. Effectuer le parcours sans rien toucher. Au cas où un des objets bougent, retourner au départ et recommencer.

Exemple de parcours : passer sous la table, tourner au tour d'une chaise, slalomer entre des boîtes de conserve, ramper sous une ficelle, ...

Variantes

Effectuer le parcours en reculant, avec les yeux bandés (un guide donne des indications), avec un objet sur la tête,

Equilibre



La patte du flamant rose (dès 1 joueur)

Comment ?

A pieds nus, attraper avec le pied un objet qui se trouve sur le tapis et le poser à l'extérieur.

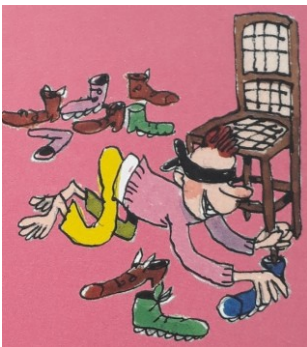
Matériel

Foulards, pincettes, lego, ...

Variantes à deux

Concours. Qui est capable de rester toujours sur le même pied ?
Changer de pied à chaque partie.

Les yeux bandés



Chasse la chaise (2 joueurs et +)

Comment ?

Les yeux bandés, le premier joueur chausse les quatre pieds de la chaise :

- 1 point pour chaque chaussure placée du bon côté (gauche et droite)
- + 1 point pour chaque paire
- + 1 point si les lacets sont faits correctement
- + 1 point si... à vous d'inventer des nouvelles règles !

Matériel : 1 chaise et plusieurs paires de chaussures (3-4 paires)

Force



Tir à la corde (2 joueurs)

<https://www.schulebewegt.ch/it/specials-sets/die-welt-unser-gast/Nusutinguatut>

Comment ?

Poser au sol une écharpe et un objet indiquant le milieu de celle-ci (posé à côté). Placés à chaque extrémité de l'écharpe les joueurs tentent de la tirer à l'aide des pieds. Le gagnant est celui qui arrive à lui faire franchir la marque du milieu. Les joueurs doivent maintenir leur effort, il est interdit de rester immobile.

Matériel : 1 écharpe + un objet

Jouer avec des jeux de société

Agilité



Jeu de cartes UNO (dès 2 joueurs)

Comment ?

Toutes les cartes sont placées face contre le sol au fond de la pièce.

Chaque joueur s'attribue une couleur : rouge / bleu / vert / Jaune

Les joueurs s'élancent depuis le départ et retournent une carte.

Si c'est la bonne carte, le joueur peut la ramener avec lui. Sinon, il la replace et effectue un gage avant de pouvoir recommencer les allers-retours. Le jeu s'arrête quand 10 cartes ont été ramenées.

Chaque couleur de carte a une action spéciale (à répéter 5 fois).



BLEU Allonge toi sur le sol, le corps raide et roule comme un tronc



ROUGE Coudes pliés près du corps, soulève un de tes genoux pour toucher la paume de ta main.



JAUNE Saute en l'air en ouvrant tes jambes comme des ciseaux.



VERT Saute aussi haut que possible en étirant les bras vers le ciel.

Renforcement



Kapla (dès 1 joueur)

Comment ?

L'enfant prend une brique Kapla, **la pose sur son ventre et se dirige (en se déplaçant comme un crabe)** vers le château et la pose pour construire la muraille.

Matériel : Blocs en bois ou Briques de construction (Lego..)



Equilibre



Domino

(dès 1 joueur)




Comment ?

Poser deux dominos sur une table. Le reste est mis plus loin. L'enfant **pioche un domino et marche avec celui-ci sur la tête** en se donnant le défi de toucher 3 objets dans la pièce du jeu (exemples : une chaussure – un crayon – une chaise) puis se diriger vers la table.

Si le domino peut être mis à la suite du chemin, l'enfant continue la chaîne de domino, si ce n'est pas le cas il met le domino de côté pour plus tard. Il retourne au départ piocher un nouveau domino.

De combien de pièces est-fait ta chaîne de domino ?

DANSER

 Surfin' U.S.A. - The Beach Boys

Intro : pause

« Course »

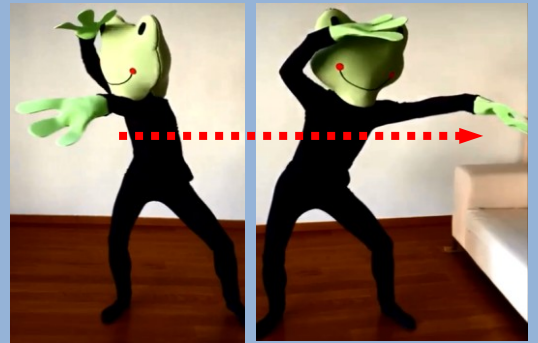
2 FOIS



8 temps – cours sur place

« Observation »

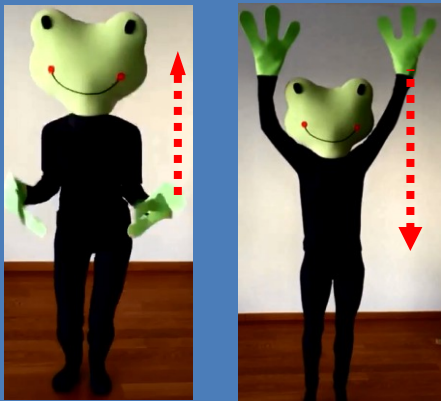
1 FOIS



8 temps
scrute l'horizon de droite à gauche

« Olé ! »

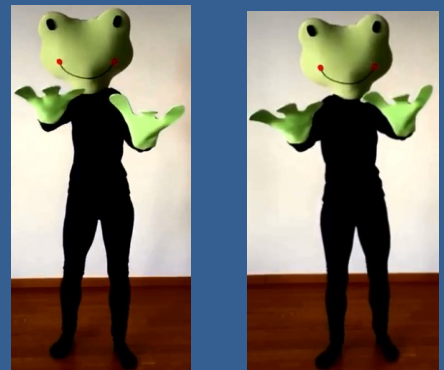
2 FOIS



8 temps – bras en haut / bras en bas

« Marche »

1 FOIS



8 temps + 8 temps
4 pas en arrière + 4 pas en avant

« Sous l'eau »

1 FOIS



4 temps - accroupis-toi



4 temps
allonge-toi sur le ventre

« Nage »

1 FOIS

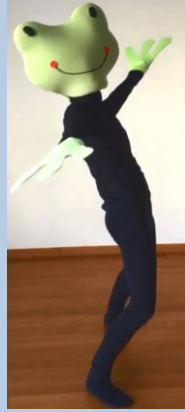


8 temps – nage le crawl

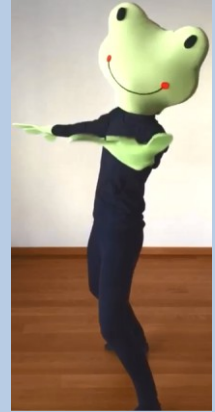
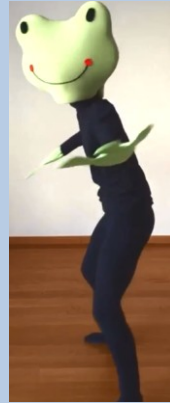
8 temps – tape au sol et relève-toi

« Surf ! »

2 FOIS



8 temps – surf à gauche



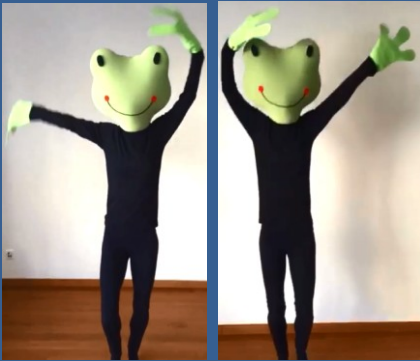
8 temps – surf à droite

REPETER LE TOUT 1 FOIS

PARTIE FINALE

« Coucou »

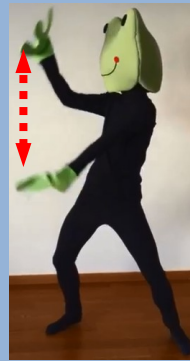
2 FOIS



8 temps
Sautille et salue

« Secouer »

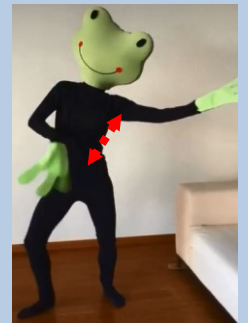
2 FOIS



8 temps
alterne les bras haut/bas

« Guitare »

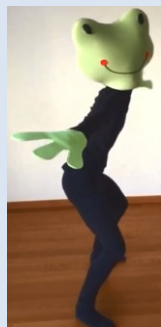
2 FOIS



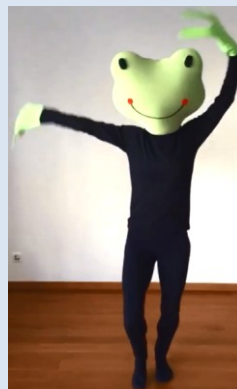
8 temps
Joue la guitare

« Conclusion »

*Jusqu'à la fin
de la musique*



8 temps – surf



8 temps
Sautille et salue