

BOUGER AVEC LES ROULEAUX DE PAPIER TOILETTE

Agilité



Slalom (1 joueur)

Comment ?

Traverse la colonne de rouleaux de différentes manières.

- Slalomer : debout, à 4 pattes, en avant en arrière, ...
- Sauter : latéralement, écarter les jambes, ...
- Ramper

Matériel : 4-5 rouleaux de papier toilette

Défi : construis un tunnel et traverse-le sans le détruire. Utilise le minimum de rouleaux possibles et un journal.



Coordination

Jongler (1 joueur)

Comment ?

Lie une ficelle à ton rouleau de papier toilette. Tiens-la avec la main et jongle avec les pieds. Arrives-tu également à te déplacer ?

Matériel : 1 ficelle, 1 rouleau de papier toilette



Gainage et Souplesse

Le chat (1 joueur)

Comment ?

Départ debout, les rouleaux près de tes pieds. Penche-toi en avant (jambes tendues, si possible), avance avec tes mains au sol tout en faisant rouler un rouleau. Dès que tu seras en position de planche pose ton rouleau devant toi pour former une tour. Reviens en arrière de la même manière et recommence.

Matériel : 3-4 rouleaux de papier toilette



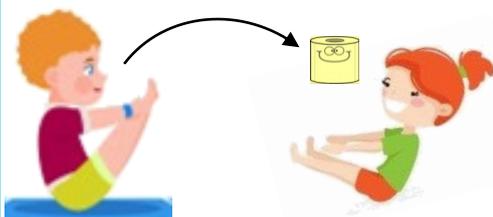
Abdo et lancer

Passer et attrape (2 joueurs et +)

Comment ?

Asseyez-vous au sol et soulevez les deux jambes. Serrez bien les abdos pour garder l'équilibre et faites-vous des passes. Pouvez-vous faire une autre tâche avec le rouleau (le tourner autour de la taille, le passer sous les jambes pour dessiner un 8, ...) avant de le passer ?

Matériel : 1 rouleau de papier toilette



Bouger avec des Gobelets / Pots de yaourts

Mémorisation

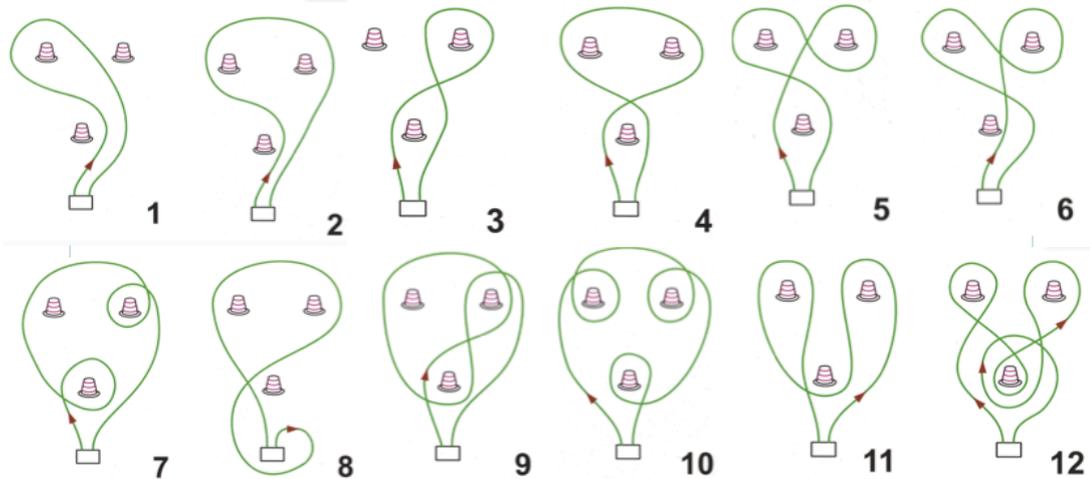
Parcours (2 joueurs et +)

Comment ?

12 tracés évolutifs à réaliser en utilisant les étapes suivantes :

1. Réaliser le parcours en gardant le dessin sous les yeux
2. Mémoriser le parcours et le réaliser
3. Créer un parcours sur une feuille et le réaliser.

Autres matériels : 3 Pots à crayon ou 3 Boîtes de conserve ou 3 Livres ...



Source: <https://www4.ac-nancy-metz.fr/eps57/spip.php?article427&lang=fr>

Agilité

La Pyramide (1 joueur)

Comment ?

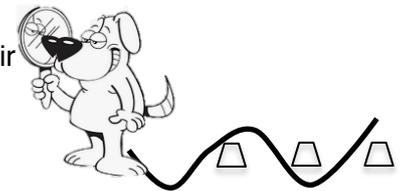
Dans un couloir, disposer des pots de yaourt espacés de 20 à 40cm. Se déplacer en slalom, à la fin du parcours prendre le dernier pot et revenir au départ. Ainsi de suite jusqu'à ce que tous les pots soient ramenés. L'enfant essaie ensuite de monter et démonter sa pyramide en moins de 10 secondes.

Variantes :

- Slalom : En arrière en se guidant avec un miroir
- Construire à une main – avec les pieds

Autre matériel

6 Rouleaux de papier toilette



Endurance

Bâtisseur / Démolisseur (2 joueurs)

Comment ?

Un nombre pair de gobelets sont posés au sol. Une moitié à l'envers, une moitié à l'endroit. Un joueur a les gobelets "vers le haut", l'autre "vers le bas". Au top départ chacun des joueurs essaient de mettre les gobelets dans la position qui lui est attribuée.

A la fin des 2 minutes il y a-t-il plus de gobelets à l'endroit ou à l'envers ?



DANSER

 Magic In The Air - Magic System

Intro : pause

A

2 FOIS



4 temps – marche en avant
+ lève les bras



4 temps – saute sur place



4 temps – marche en arrière
+ lève les bras



4 temps – saute sur place

B

2 FOIS



4 temps – marche à gauche
+ lève les bras



4 temps – saute sur place



4 temps – marche à droite
+ lève les bras



4 temps – saute sur place



1- bras et jambe gauche en avant



2- bras et jambe droite en avant



3- bras et jambe gauche en arrière



4- bras et jambe droite en arrière

3 FOIS



5



6



7



8

4 temps

penche la tête Gauche-Droite-Gauche (« oh-eh-oh »)

+ 1 FOIS
1-2-3-4



4 temps – mouline en bas à gauche



4 temps – mouline en haut à gauche



4 temps – mouline en haut à droite



4 temps – mouline en bas à droite

2 FOIS

REPETE A-B-C-D + A



1-2



3-4



5-6



7-8

8 temps – bras gauche en avant - bras droit en avant - ...

4 FOIS



1-2



3-4



1-2



3-4

8 temps - pas à gauche + plie les jambes (2 fois)

8 temps - pas à droite + plie les jambes (2 fois)

2 FOIS

REPETE A