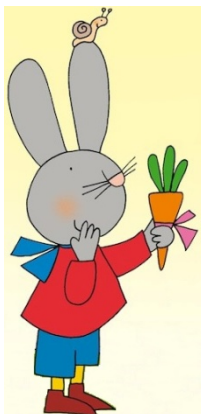


Jouer avec Pâques

Observation



Lapin coquin (dès 2 joueurs)

Comment ?

Un membre de ta famille est désigné pour faire le lapin coquin. Le lapin échange de pièce certains objets. Par exemple, une fourchette dans la salle de bain, une serviette dans la chambre à coucher, etc.

Qui sera capable de retrouver tous les objets et les ranger à leur place le plus rapidement possible ?

Matériel : différents objets de la maison

Agilité



Roule ton œuf ! (2 joueurs et +)

Comment ?

Définir une ligne d'arrivée. A quatre pattes les joueurs poussent une orange uniquement avec leur nez. Qui sera le plus rapide ?

Attention ! L'orange doit rouler.

Matériel

Une orange chacun

Variante

Souffler une boule en papier



Renforcement

Voleur d'œuf (2 joueurs)

La poule est à genoux, penchée en avant et retiens l'œuf (balle) avec son corps. Le deuxième joueur essaie de s'emparer de l'œuf. 30 secondes à disposition.

SECURITE

Dégager l'espace et délimiter la zone de lutte (tapis, couverture, ...)

Les joueurs ne doivent jamais être debout.



Détente

Sors ta tablette de chocolat (2 joueurs)

Comment ?

Un joueur est allongé sur le dos. Le deuxième joueur lui pose sur le ventre différents objets (choisir des objets pas fragiles). Celui qui est allongé serre les abdos et prend des grandes respirations afin de faire tomber le plus d'objets.

Matériel : 4-6 objets (peluches, boules, jouets, ...)



SE RENFORCER

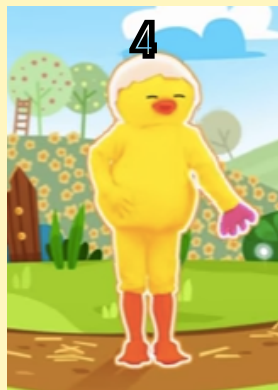
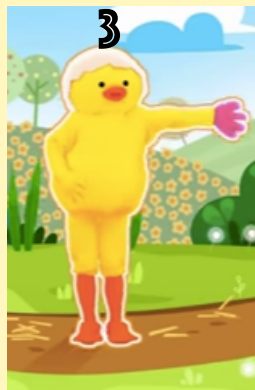
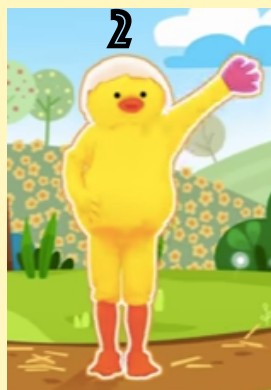
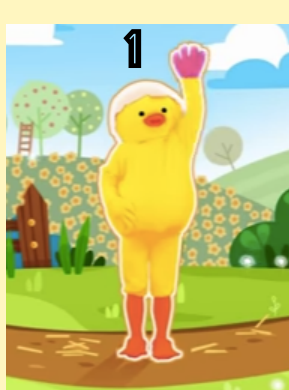
Matériel : Imprimer jeu de l'oie + Cartable
Comment ? : Réaliser 5 fois chaque exercice



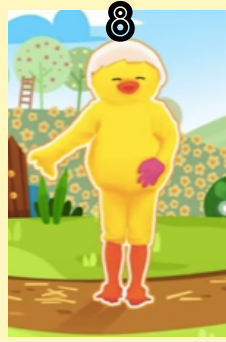
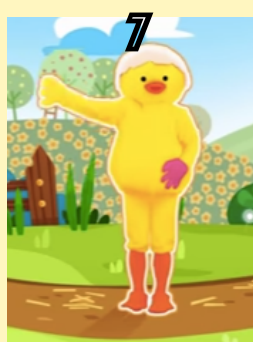
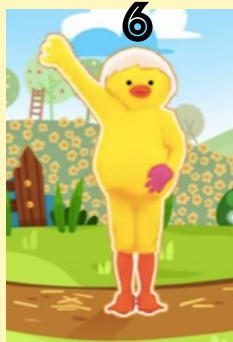
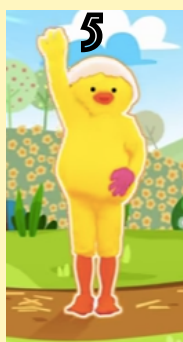
DANSER



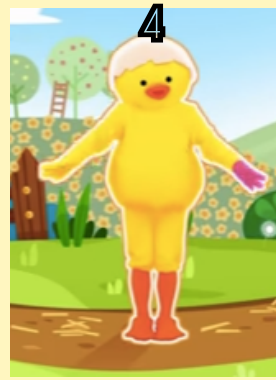
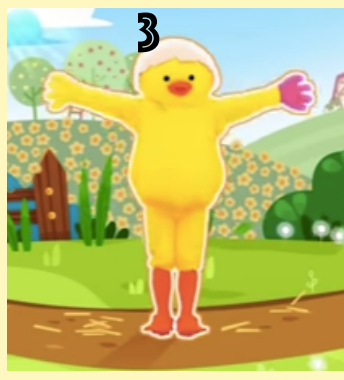
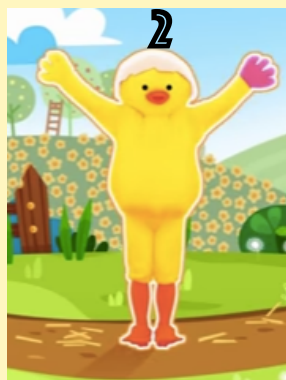
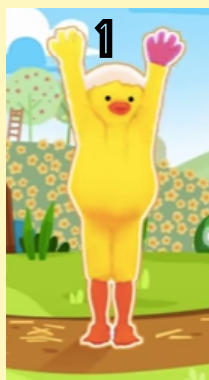
Happy Farm
Groove Century – Lee greton



Bras droit
Pointer 4 directions



Bras gauche
Pointer 4 directions



Les deux bras en
même temps



Batte des ailes
comme un poussin

Refrain

Répéter deux fois



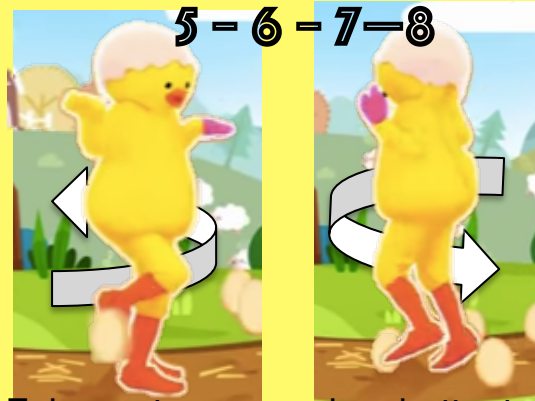
Se déplacer vers la droite :
 écarter pied droit – ramener pied gauche. 2 fois



Se déplacer vers la gauche :
 écarter pied gauche – ramener pied droit 2 fois



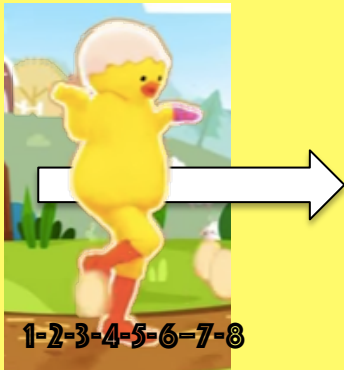
Faire le salut du poussin de chaque côté



Faire un tour sur soi en battant des ailes

Répéter deux fois

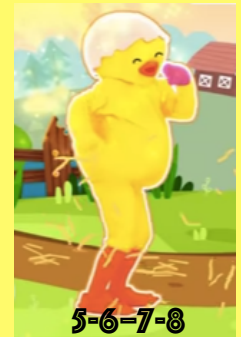
Refrain



Se déplacer en battant des ailes



Lancer la paille en l'air



et remuer le bas des reins

Faire la même chose dans l'autre sens

Répéter deux fois



Marcher en rond (8temps)
 Puis battre des ailes comme un poussin (8temps)

Répéter deux fois

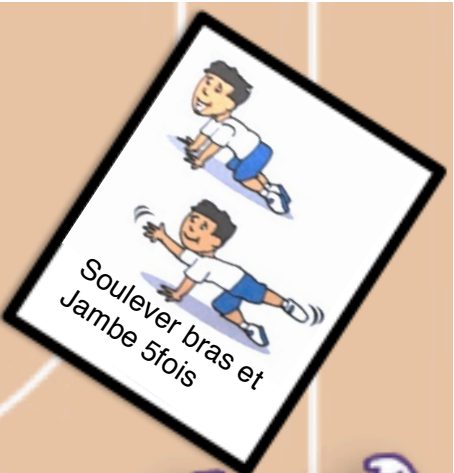


Jouer du saxophone : 1 bras fixe et
 l'autre bras qui fait des mouvements de piston (8temps)
 Puis battre des ailes comme un poussin (8temps)



5 fentes avant

avec cartable



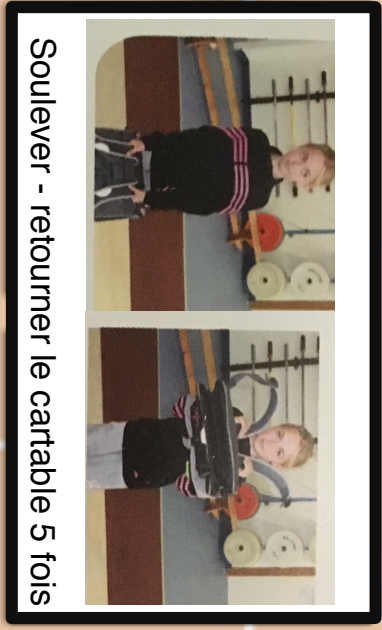
Soulever bras et
Jambe 5fois



Sauter 5 fois
sur un pied



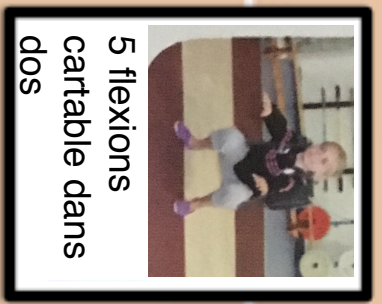
Tirer le cartable vers le haut 5 fois



Soulever - retourner le cartable 5 fois



Toucher ses
pieds
5 secondes



5 flexions
cartable dans
dos



5 sauts pieds joints



5 demi-tours



5 flexions
cartable sur
ventre



5 secondes
Chandelle