

Tous sportifs en Flandre Lys

#BIEN BOUGER

JEU N°1 / JE ME DÉPLACE COMME LES ANIMAUX

Et si imiter la posture des animaux faisait bouger nos enfants ? Canard, lapin, grenouille, kangourou ... : comment bouger en s'amusant !



QUELQUES ASTUCES AVANT DE COMMENCER ...

1. Adapter la durée et l'intensité des séances de jeux sportifs en fonction de l'âge des enfants :

- 30 minutes pour les enfants en maternelle
- 45 minutes pour les enfants en cycle 1
- Ne pas enchaîner tous les jeux en une séance



2. Adapter les exercices en fonction du nombre d'enfants participants (compétition, coopération, espace de la zone, etc...)

3. Sécuriser « la zone de jeu », notamment si ces exercices sont réalisés dans la maison (déplacer le mobilier dangereux, etc...)

4. Adapter le matériel sportif par des objets du quotidien, laissez parler votre imagination !

Exemples : Remplacer des plots par des coussins, des balles par des paires de chaussettes en boule, etc...

JE ME DÉPLACE COMME LES ANIMAUX

Dans une zone délimitée, se déplacer de la même manière que les animaux énoncés par maman ou papa.

ETAPE 1 : ÉCHAUFFEMENT

Afin d'assimiler la zone de jeu, se déplacer en marchant plus ou moins rapidement dans cette zone, sans dépasser les contours, sans toucher les autres participants.

Faire le tour de la zone en suivant les contours.

Variable : se déplacer en courant, en marchant en arrière,...

ETAPE 2 : SE DÉPLACER EN IMITANT LES OISEAUX

Pour échauffer les bras, se déplacer dans la zone en reproduisant le battement d'ailes des oiseaux. Attention à ne pas toucher les autres participants.



ETAPE 3 : SE DÉPLACER COMME LES ANIMAUX À « 4 PATTES » QUADRUPÈDE

- Le chien : se déplacer dans la zone à « 4 pattes »



avec mains et genoux au sol

• L'ours : se déplacer dans la zone à « 4 pattes » cette fois avec les mains et les pieds au sol en même temps.



ETAPE 4 : SE DÉPLACER ACCROUQUIS

• Le canard : se déplacer dans la zone en marchant accroupis sans toucher les mains au sol

ETAPE 5 : SE DÉPLACER COMME LES ANIMAUX QUI SAUTENT

• Le kangourou : se déplacer dans la zone en sautant pieds joints

• Le lapin : se déplacer dans la zone en faisant de petits sauts et en étant accroupis

• La grenouille : se déplacer dans la zone en faisant de grands sauts => départ accroupis, grand saut en extension, puis retour accroupis



ETAPE 6 : SE DÉPLACER COMME LES ANIMAUX QUI RAMPENT

• Le serpent : se déplacer dans la zone en rampant



PROPOSITION DE VARIANTES

- Faire sous forme de course en opposition (si à deux ou plusieurs)
- Indiquer les déplacements en montrant les images des animaux

Surtout, amusez-vous !

