

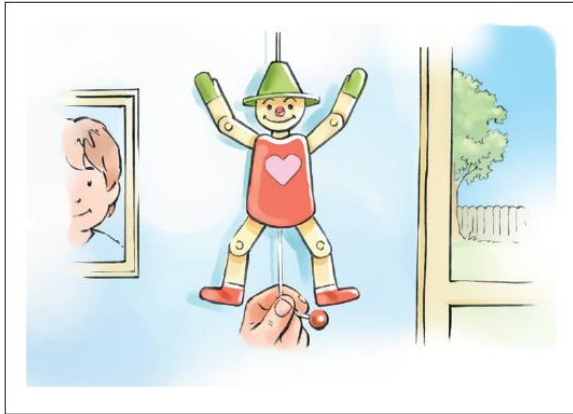
Des jeux pour faire bouger les enfants à la maison

KIDZ-BOX



CARTES «MOUVEMENT» (ORDRE CONSEILLÉ)

Exercice	Numéro de carte	RENFORCER LES OS	RENFORCER LES MUSCLES	STIMULER LA CIRCULATION SANGUINE	DÉVELOPPER L'AGILITÉ	EXERCICE INDIVIDUEL	EXERCICE À PLUSIEURS	CONTRÔLE DES PERFORMANCES	Matériel par enfant
1 Pantin	1.1	•			•	•			-
2 Clown	4.1				•	•	•		Ballon(s)
3 Triathlon	3.1		•	•		•		•	Chaise
4 Grenouille	2.1		•	•		•	•		Escaliers
5 Polichinelle	4.2				•	•		•	Corde à sauter
6 Avion	2.2		•		•		•		-
7 Hérisson	4.3				•	•			Tapis souple
8 Jeux Olympiques d'hiver	3.2			•	•	•			-
9 Sauteur-euse à la corde	1.2	•			•	•		•	Corde à sauter
10 Joueur-euse de tennis	4.4				•	•	•		Balle, raquette (bouteille en PET)
11 Cheval	3.3			•		•			Obstacles
12 Basketteur-euse	4.5				•	•		•	Ballon pour rebondir
13 Catwoman	1.3	•			•	•			Elastique ou deux cordes
14 Pirate	4.6				•		•		Bouteille en PET
15 Spiderman	2.3		•		•	•			Obstacles
16 Magicien-ne	4.7				•	•	•		Petite balle, sac ou gobelet



1.1 PANTIN



Bouger les bras latéralement, comme un pantin (taper dans les mains au-dessus de la tête). Augmenter progressivement le rythme.



Sauter en écartant les jambes sur le côté et en les resserrant alternativement. Augmenter progressivement le rythme.

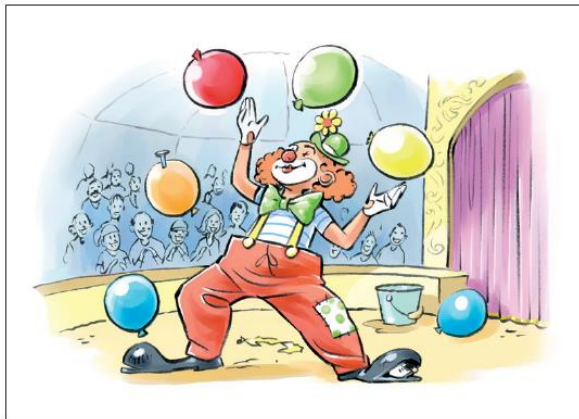


Sauter en écartant les jambes sur le côté et en les resserrant alternativement, tout en bougeant les bras latéralement (pantin). Variante: sauter en écartant les jambes, une en avant et l'autre en arrière et inversement.



INFO
Renforcer les os: les exercices de saut renforcent à la fois les muscles et les os. Ils permettent d'augmenter la masse osseuse. Celle-ci protège contre les fractures et l'ostéoporose jusqu'à un âge avancé.

ASTUCE
Le pantin est un exercice qui peut être effectué partout et à tout moment. Aux arrêts de bus, en attendant quelqu'un... Et qui sait, peut-être que les adultes s'y mettront à leur tour!



4.1 CLOWN



Maintenir un ballon de baudruche en l'air en jonglant avec les mains.



Jongler avec un ballon de baudruche, comme un clown, avec la tête, les pieds ou d'autres parties du corps.



S'asseoir ou se coucher en jonglant, sans perdre le ballon de baudruche.



INFO
Agilité: elle améliore l'orientation dans l'espace et entraîne la coordination entre les yeux et les mains. Ce sont des aptitudes importantes pour de nombreux mouvements de la vie quotidienne ou le sport, mais également pour l'apprentissage scolaire (par exemple l'écriture).

ASTUCE
* Les ballons de baudruche sont légers, silencieux et bon marché. Ils conviennent parfaitement pour jouer à la maison.
* En mettant un petit caillou dans le ballon, il est également possible de s'entraîner à l'extérieur.



3.1 TRIATHLON



Faire des mouvements de natation en étant couché à plat ventre sur le sol ou sur une chaise.



Faire du vélo en étant assis sur le sol ou sur une chaise.

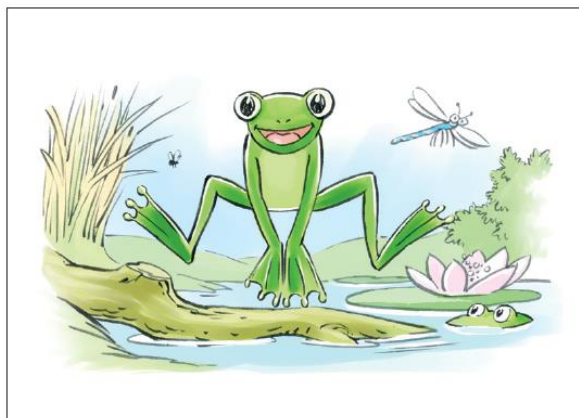


Faire du jogging sur place, éventuellement avec de petits mouvements en avant, en arrière et sur le côté.



INFO
Stimuler la circulation sanguine: une bonne endurance maintient le système cardiovasculaire en bon état et permet de soutenir des efforts de longue durée. À long terme, les exercices d'endurance aident à réguler le poids corporel. Le corps est moins réceptif aux maladies et la récupération est meilleure.

ASTUCE
* Etre de temps en temps essoufflé dans la vie quotidienne. Se déplacer davantage à pied, descendre plus tôt du bus ou du tram, monter les marches d'un pas rapide ou organiser des petites courses de compétition.
* Participer au triathlon (exercice sur la fiche) et faire des commentaires comme à la télévision. Qui a la meilleure endurance?



2.1 GRENOUILLE



Sauter par-dessus une branche comme une grenouille (enfant, adulte ou animal en peluche allongé sur le sol).



Jouer à «saute-mouton» par-dessus une grosse pierre (un camarade de jeu joue le rôle de la pierre en prenant différentes tailles).



Monter des marches en sautant.



INFO
Renforcer les muscles: des jambes bien musclées améliorent les performances physiques et sont importantes pour le sport et la vie quotidienne. Elles permettent de mieux se rattraper après un saut ou une chute.

ASTUCE
* Utiliser un escalier plutôt qu'un ascenseur et monter les marches en sautant! Imaginer également d'autres animaux qui sautent (par exemple le kangourou) et les imiter.
* Pour jouer à «saute-mouton», remplacer le camarade de jeu par un objet stable (par exemple un tabouret).

ATTENTION
* Exercice 1: sauter uniquement par-dessus les jambes, et non par-dessus le dos ou la tête.
* Exercice 2: le camarade de jeu (pierre) doit maintenir sa tête vers le bas et ses mains près du corps.



4.2 POLICHINELLE



Marcher sur une corde posée sur le sol comme un funambule (en avant, en arrière, avec les yeux fermés).



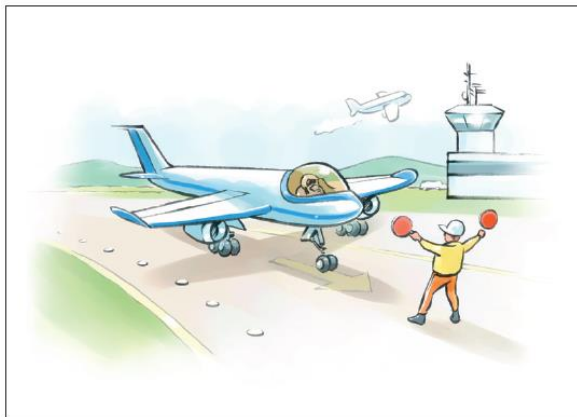
Faire tourner de différentes manières une corde pliée, par exemple en la passant une fois à droite du corps, une fois à gauche, tout en se déplaçant en avant, en arrière ou sur le côté.



Faire passer la corde par-dessus la tête et sauter par-dessus (saut à la corde).

INFO
Agiité: les enfants agiles améliorent facilement leurs capacités motrices et apprennent ainsi plus vite de nouveaux mouvements pour la vie de tous les jours et le sport. De plus, les enfants agiles ont de meilleures performances scolaires, car les performances physiques et intellectuelles sont étroitement liées.

ASTUCE
Les activités de plein air conviennent le mieux pour améliorer l'agilité des enfants. La forêt s'y prête particulièrement bien avec ses racines, troncs d'arbre, pentes et pierres glissantes qui offrent aux enfants de nombreuses possibilités d'entraînement. A quand la prochaine promenade en forêt?



2.2 AVION



Se mettre comme un avion sur un porte-avion (enfant ou adulte). Le porte-avion bouge.



Se déplacer en faisant l'avion et, au signal, s'arrêter en se tenant en équilibre sur une jambe.



Acrobaties à deux (exercice adulte/enfant): comme l'exercice du porte-avion (adulte), mais faire atterrir l'avion (enfant) sur les pieds.

INFO
Renforcer les muscles (tension de l'ensemble du corps): une musculature bien développée permet de se sentir plus en forme et à l'aise, d'acquiescer un bon maintien corporel et d'éviter les blessures. Elle est nécessaire pour de nombreuses activités sportives.

ASTUCE
Essayez d'autres acrobaties avec votre enfant et présentez-les à quelqu'un. Votre enfant en éprouvera beaucoup de joie.



4.3 HÉRISSON



Se rouler en boule comme un hérisson en se balançant d'avant en arrière.



S'accroupir avec le dos rond, se balancer d'avant en arrière et, en prenant de l'élan, essayer de s'asseoir ou de se lever.



Faire une roulade avant en rentrant bien la tête (regarder son ventre). Commencer sur un support mou.

INFO
Agiité: les enfants agiles améliorent facilement leurs capacités motrices et apprennent ainsi plus vite de nouveaux mouvements pour la vie de tous les jours et le sport. De plus, les enfants agiles ont de meilleures performances scolaires, car les performances physiques et intellectuelles sont étroitement liées.

ASTUCE
Il est important pour les enfants de savoir rouler et se retourner: il existe de nombreuses possibilités d'exercices: sur le lit, le canapé, un coussin, dans un pré ou dans un bassin suffisamment profond. Exploitez ces possibilités avec votre enfant.

ATTENTION
• Le support doit correspondre au niveau de l'enfant. Commencer avec un tapis mou.
• Important: bien s'appuyer sur les mains et conserver le dos bien rond.



3.2 JEUX OLYMPIQUES D'HIVER



Imiter une descente à skis en se mettant en position accroupie.



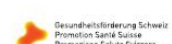
Sauter de droite à gauche comme un snowboarder.

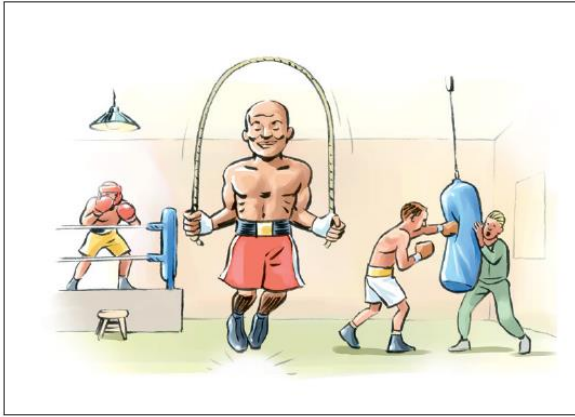


Se tenir en position accroupie avec les jambes écartées, comme un snowboarder. Dans les virages, se tenir tambe sur les talons, tamte sur la pointe des pieds.

INFO
Stimuler la circulation sanguine: les exercices d'endurance réguliers et intenses permettent de limiter la survenue de l'obésité, du diabète sucré et des maladies cardiovasculaires. En outre, le corps est moins sujet aux maladies, la récupération est meilleure et l'endurance est favorisée.

ASTUCE
• Il est conseillé aux jeunes et moins jeunes d'être essouffés au moins une fois par jour, par exemple en faisant du vélo, en montant les escaliers, en se promenant d'un pas rapide ou en pratiquant des jeux fatigants à l'extérieur.
• Un corps sain a également besoin de suffisamment de sommeil!





1.2 SAUTEUR À LA CORDE



Sauter à la corde au moins cinq fois d'affilée.



Sauter à la corde sur une jambe.



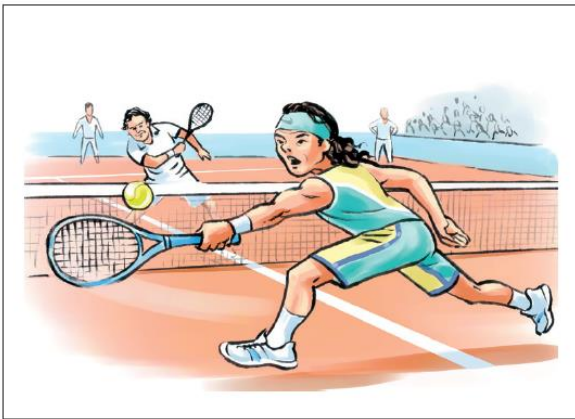
Sauter par-dessus la corde en galopant (sauter d'un pied et retomber sur l'autre) et essayer d'autres formes de saut.

INFO
Renforcer les os: les exercices de saut renforcent à la fois les muscles et les os. Ils permettent d'augmenter la masse osseuse. Celle-ci protège contre les fractures et l'ostéoporose jusqu'à un âge avancé.

ASTUCE
• Le saut à la corde est un jeu pratiqué par tous les enfants. À la fin du cycle initial, un enfant devrait être capable d'effectuer plusieurs sauts d'affilée. C'est en forgeant qu'on devient forgeron.
• Qui arrive à réaliser le plus grand nombre de sauts: les enfants ou les adultes?



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



4.4 JOUEUR DE TENNIS



Maintenir un ballon de baudruche en l'air à l'aide d'une raquette (par exemple une bouteille en PET).



Se faire des passes avec un autre joueur de tennis.



Se faire des passes en envoyant le ballon de baudruche par-dessus un filet (ou une corde, un dossier de chaise, etc.).



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



3.3 CHEVAL



Essayer les différentes allures du cheval (pas, trot, galop).



Créer un parcours et galoper en sautant par-dessus des obstacles.



Organiser un concours de saut. Qui saute le plus haut? Le plus loin?

INFO
Stimuler la circulation sanguine: les exercices d'endurance réguliers et intensifs permettent de limiter la survenue de l'obésité, du diabète sucré et des maladies cardiovasculaires. En outre, le corps est moins sujet aux maladies, la récupération est meilleure et l'endurance est favorisée.

ASTUCE
• Se déplacer, pendant un certain temps, comme un cheval.
• Partir en promenade, en se déplaçant comme un cheval. Les parents peuvent jouer le rôle du cavalier ou du cocher et demander à leur enfant d'avancer au pas, au trot ou au galop ou jouer eux-mêmes le rôle du cheval.



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



4.5 BASKETTEUR



Lancer un ballon en l'air et le rattraper. Pour les pros: lancer un ballon, taper une fois dans les mains et rattraper le ballon. Variante: se toucher les genoux ou les pieds avec les mains avant de rattraper le ballon.



Faire rebondir le ballon par terre plusieurs fois d'affilée.



Se lancer le ballon, en augmentant petit à petit la distance.

INFO
Agilité: elle permet d'exercer la coordination entre les yeux et les mains. C'est une aptitude importante pour le futur apprentissage scolaire (par exemple l'écriture). De plus, elle améliore la qualité des déplacements dans le sport et la vie quotidienne.

ASTUCE
• Les ballons mous sont bon marché et permettent également de «jouer à la balle» à la maison. Il peut être utile de fixer des règles (par exemple jouer uniquement dans la chambre ou le couloir).
• Les exercices d'agilité sont particulièrement indiqués pour bouger pendant les pauses, entre deux activités requérant une grande concentration. Ils conviennent également aux enfants plus âgés pour faire une pause lors des devoirs à la maison.



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



1.3 CATWOMAN



Sauter de différentes manières par-dessus un élastique noué bout à bout (ou deux cordes).



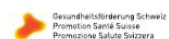
Sauter d'une corde à une autre, en faisant éventuellement un demi-tour.



Sauter en récitant la phrase «Un, deux, trois, quatre, dedans, dehors» à chaque «chiffre» sauter d'un côté à l'autre (image), au mot «dedans» sauter au milieu et au mot «dehors» sauter pieds joints vers l'extérieur.

INFO
Renforcer les os: les exercices de saut renforcent à la fois les muscles et les os. Ils permettent d'augmenter la masse osseuse. Celle-ci protège contre les fractures et l'ostéoporose jusqu'à un âge avancé.

ASTUCE
- En l'absence de camarade(s) de jeu, tendre un élastique autour de deux chaises.
- A l'extérieur, il est facile de dessiner sur le sol, à l'aide d'une craie, pour effectuer d'autres jeux de saut. La marelle: tracer une série de cases et sauter à travers (pied droit, pied gauche, les deux pieds, pied gauche). Traverser un fleuve: dessiner un fleuve et des pierres. Pour traverser le fleuve, marcher uniquement sur les pierres.



4.6 PIRATE



Placer les mains contre celles d'un autre pirate (paume contre paume) et essayer de lui faire perdre l'équilibre.



Essayer de se taper mutuellement sur les fesses (par exemple avec des bouteilles en PET).



Essayer de toucher l'une des mains de l'autre pirate et compter le nombre de points marqués.



2.3 SPIDERMAN



Traverser l'appartement en se déplaçant comme une grande araignée.



Grimper par-dessus différents obstacles (petits, grands).



Escalader un mur à l'aide des pieds, en allant le plus haut possible (le ventre presque contre le mur).

INFO
Renforcer les muscles: une bonne tension corporelle permet de se sentir plus en forme et à l'aise, d'acquiescer un bon maintien corporel et d'éviter les blessures. Elle est à la base de nombreuses activités sportives.

ASTUCE
- Cet exercice est idéal pour faire patienter votre enfant: «J'arrive tout de suite, essaie encore...»
- Observez les poussées de votre enfant, applaudissez-le et félicitez-le aussi. Les parents peuvent également essayer de faire les exercices.

ATTENTION
- Veiller à ce qu'il ait suffisamment d'espace (paroi libre, porte, armoire).
- Définir où et comment «Spiderman» peut grimper.



4.7 MAGICIEN



Se déplacer en maintenant un chapeau de magicien (fait en papier solide ou pot de yaourt de 5 dl) en équilibre sur la tête.



Faire rouler une balle sur le sol et la faire rentrer dans le chapeau de magicien.



Lancer la balle au-dessus de soi de différentes manières. Essayer de l'attraper avec le chapeau de magicien (alterner entre la main qui attrape et celle qui lance).

INFO
Agilité: les enfants agiles améliorent facilement leurs capacités motrices et apprennent ainsi plus vite de nouveaux mouvements pour la vie de tous les jours et le sport. De plus, les enfants agiles ont de meilleures performances scolaires, car les performances physiques et intellectuelles sont étroitement liées.

ASTUCE
De nombreux jeux de mouvement, par exemple le jeu du loup, améliorent l'agilité. Ils favorisent également d'autres éléments essentiels pour la santé des enfants.

