

Spécial 10 ans – La semaine en mouvement: Mercredi – Jeux en plein air

Quitter de temps à autre l'environnement familial pour découvrir d'autres espaces constitue un enrichissement! En s'entraînant en forêt, sur une pelouse ou une place de jeu, les enfants peuvent vivre d'autres expériences au petit goût d'aventure.

Conseils

- Echauffement: Effectuer quelques petits exercices (trotter, sautiller, etc.) pendant cinq minutes pour préparer les muscles et le système cardiovasculaire à un effort soutenu.
- Retour au calme: Après un effort, effectuer des exercices d'étirement pour maintenir la mobilité. Terminer la séquence avec des exercices de détente.

En forêt

Provisions d'hiver



Grâce à cet exercice, les enfants découvrent l'environnement et entraînent leur système cardiovasculaire. Par groupes ou individuellement, les enfants construisent des nids en traçant un cercle avec une corde. Ils ont X minutes pour ramener le plus de pives possible dans leur nid (une pive par trajet!). Qui a stocké le plus de provisions pour l'hiver?

Variantes

- Après avoir fait provision de pives, tirer sur une cible: arbres, souches, nid de cordes.
- Par deux: A aide B à coincer le plus de pives possible entre deux parties du corps (jambes, doigts, bras et tronc, menton et poitrine). Quel duo réussit à transporter le plus de pives sans les laisser tomber?
- Pétanque en petits groupes: les enfants lancent un caillou pour faire le cochonnet. Qui tire le plus près avec ses pives?
- Poser de grosses pives sur une souche et essayer de les faire tomber avec des pives plus petites.

Cache-nid



Dans cet exercice, les enfants perçoivent l'environnement et les objets naturels de manière visuelle et tactile. Leur système cardiovasculaire est stimulé et la mémoire entraînée. Les enfants ont pour mission de ramener dix objets naturels différents et de les déposer dans leur nid. Ils ne peuvent transporter qu'un seul objet à la fois. Ils mémorisent ensuite leurs objets et se mettent par deux. A effectue une boucle, tandis que B retire un objet du nid. A son retour, A doit deviner l'objet manquant.

Variantes

- Varier le mode de déplacement et la tâche de l'enfant qui s'éloigne du nid: fermer les yeux et compter jusqu'à dix, sauter 20 x à la corde, toucher dix arbres.
- Par deux: A se couche par terre; B lui pose un objet sur une partie du corps. A doit deviner l'objet et nommer la partie du corps sur laquelle il se trouve.
- Construire une «œuvre d'art» avec les objets réunis.

Matériel: Cordes à sauter, divers objets naturels

Place en dur, pelouse, place de jeu

Pinceur pincé



Cet exercice développe la capacité de réaction et la vitesse. Chaque enfant reçoit trois pinces à linge, qu'il accroche à ses vêtements. Le but du jeu est de voler les pinces des camarades, fixées bien visiblement sur les habits. Qui en récolte le plus?

Variantes

- Tous les enfants reçoivent trois pinces à linge qu'ils gardent dans les mains. Ils doivent s'en débarrasser le plus vite possible sans se faire «pincer» par les autres.
- Remplacer les pinces à linge par des cordes ou des sautoirs.

Matériel: Pinces à linge, cordes, sautoirs

Ombres chinoises



Au cours de ce jeu de poursuite, les enfants développent la vitesse et l'orientation de manière ludique. Par deux: A essaie de marcher sur l'ombre de B.

Variantes

- A exécute différents mouvements, B imite son ombre.
- Représenter différentes figures avec les ombres.

Indications: Les plus jeunes ont encore du mal à s'orienter dans un groupe. Pour éviter les collisions, introduire ce jeu progressivement.

Et encore

- Place en dur, pelouse, place de jeu
- En forêt
- Avec de l'eau, au bord de l'eau
- Dans l'eau
- Dans la neige
- Sur la glace



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO