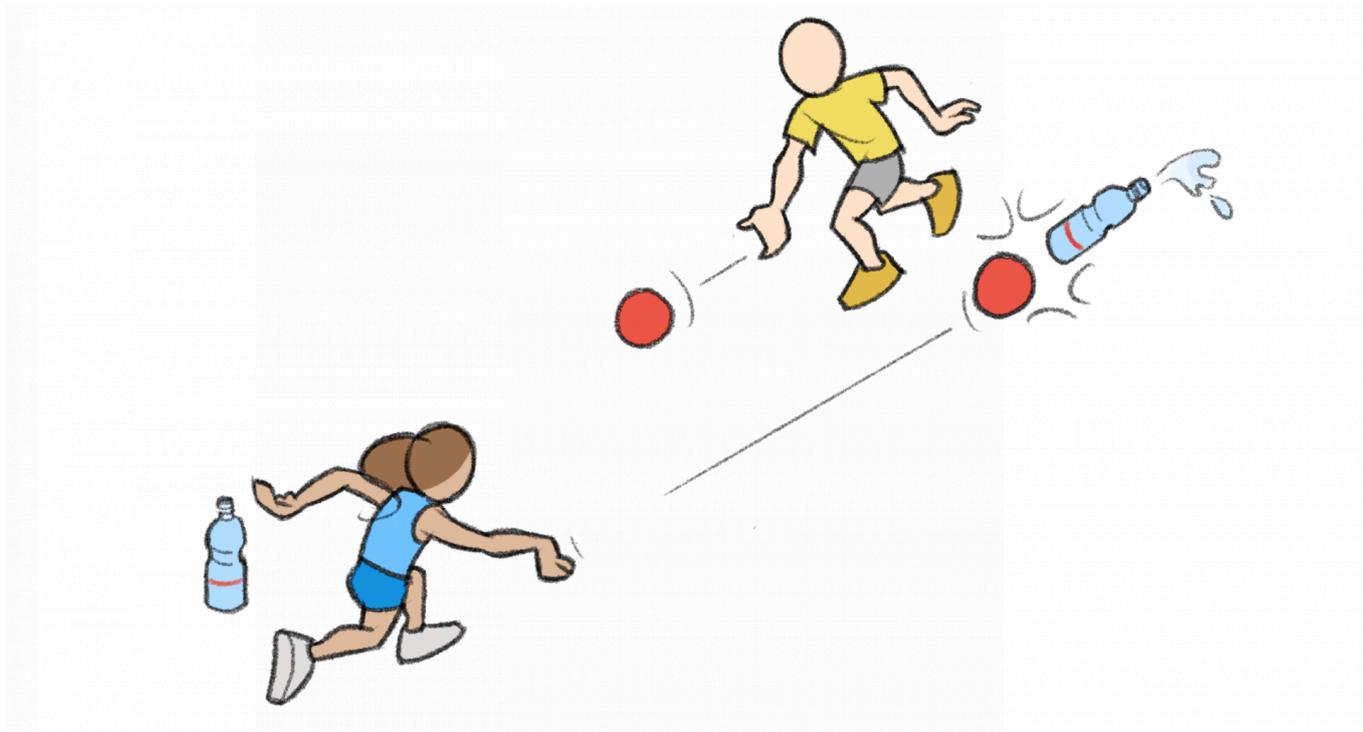


Toutes et tous dehors! – Bonnes pratiques: Autour de l'école – Jeux aquatiques

Pétanque avec des bouteilles remplies d'eau, batailles d'éponges et autres jeux divertissants: le plaisir est garanti quand on associe activités ludiques et eau. Ces exercices qui améliorent la précision des lancers se déploient évidemment par temps chaud.

Bowling arrosé



Deux enfants posent chacun une bouteille en PET remplie d'eau (sans bouchon) à une distance convenue. Le but est de vider la bouteille de l'adversaire en la renversant à l'aide d'une balle, comme au bowling. Il est interdit de protéger sa bouteille. Quand la bouteille tombe, le joueur récupère sa balle, redresse la bouteille et effectue un nouvel essai. Le premier qui vide la bouteille de l'adversaire jusqu'à une certaine marque (impossible de la vider complètement) a gagné.

Variantes

- Rouler la balle, la lancer ou la frapper avec le pied.
- Varier la distance en fonction des capacités des enfants.
- Idem à deux contre deux, en alternant les lanceurs.
- Jouer en triangle ou en carré.
- Utiliser différentes balles et des bouteilles de diverses grandeurs. Les bouteilles de 1,5 litre sont les plus appropriées.

Bataille d'éponges



Des sauts remplis d'eau et plusieurs éponges: les ingrédients sont réunis pour lancer une bataille d'éponges où chacun joue pour soi.

Variantes

- Par équipes.
- Définir les parties du corps qui peuvent être visées.
- Dessiner des cibles à la craie et remplacer la bataille par des épreuves de précision.
- La couleur de l'éponge détermine la technique de lancer (main gauche, droite, par-dessus la tête, etc.).
- Colorer l'eau avec les enfants (p. ex. avec de la craie réduite en poudre ou des colorants naturels). Lancer ensuite les éponges contre un mur ou sur une grande feuille pour créer une œuvre d'art.

Remarque: Pour laver les éponges, on peut les mettre dans une housse de coussin que l'on glisse dans la machine à laver. Prévoir des éponges de différentes couleurs pour plus de variantes.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO