



# Bootcamp de Noël

Tu trouveras ici un parcours qui reprend des exercices sur les formes de base du mouvement sur le thème général de "Noël". Tu peux passer les exercices l'un après l'autre avec ton groupe ou réaliser les exercices du "slalom du sapin de Noël" à la "descente en luge" comme travail de poste. Dans la description des exercices, tu trouveras des propositions de mise en œuvre.

---

## Préparation hivernale

### Introduction



Le groupe forme un cercle. Un-e enfant montre un mouvement, que les autres reproduisent. La personne suivante répète le mouvement puis en ajoute un autre, et ainsi de suite jusqu'à ce que tous aient montré un mouvement.

Variation: Associer les mouvements à un mot sur le thème de Noël



### Slalom autour de sapins de Noël

Courir rapidement et habilement



Dans l'eau, à un endroit où ils ont pied, les enfants slaloment autour de sapins de Noël (cônes entourés d'anneaux) en effectuant un nombre de passages prédéfini. Tu peux aussi proposer cet exercice sous forme d'estafette avec deux équipes..

Dans un travail par poste, un enfant court pendant un temps donné, l'autre compte les tours, puis on change de poste.

#### Variation:

- Se déplacer par exemple en arrière, latéralement, en sautillant dans l'eau (s'ils ont pied) ou en nageant (si l'eau est profonde) autour des cônes
- Effectuer l'exercice sur le sable et par exemple courir, sauter (latéralement) ou marcher à quatre pattes

**Matériel:** Anneaux, Cônes ou anneaux lestés, Éventuellement chronomètre



**Vos nageurs sauveteurs**



## Surf sur des blocs de glace

Se tenir en équilibre



Les enfants prennent place sur un «bloc de glace» (planche de natation) et essaient de surfer vers l'avant en se propulsant avec les bras. Qui atteindra en premier l'autre rive tout en restant sur sa planche?

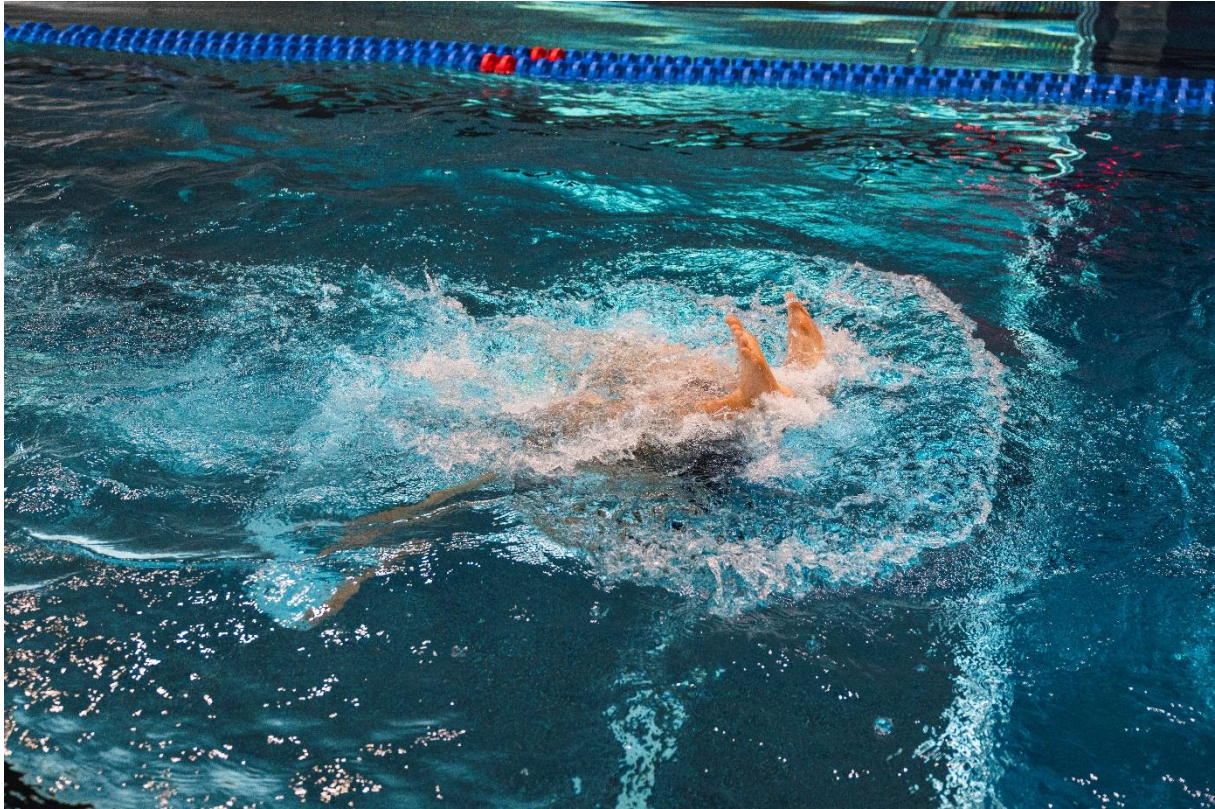
**Variation:**

- Surfer à genoux
- Surfer assis-e sur la planche
- Se tenir debout sur la planche sur une seule jambe
- Surfer en arrière

**Matériel:** conseil de natation

## Boule de neige

Rouler et tourner



Qui est capable d'exécuter une roulade avant en nageant et de se remettre ensuite à nager droit?

Variation:

- Faire deux roulades
- Faire une roulade arrière
- Effectuer une rotation autour de l'axe longitudinal

### Gouttières

Grimper, prendre appui



Pour pouvoir jeter les cadeaux dans la cheminée, le Père Noël ou la Mère Noël doit s'entraîner à grimper sur les gouttières.

Qui est capable d'aller d'un coin à un autre du bassin de plongeon ou de la piscine en prenant appui sur le mur? Qui peut éventuellement encore longer le plongeur suspendu-e à la planche?

Deux enfants peuvent aussi réaliser l'exercice en s'éloignant l'un de l'autre dans un bassin carré. Qui atteindra le milieu en premier?

Variation:

- Effectuer des distances plus courtes
- Réaliser l'exercice en appui dorsal



# Chant de Noël

Rythmer

Plusieurs petits groupes de deux ou trois enfants élaborent ensemble une chorégraphie en lien avec un chant de Noël puis la montrent aux autres.

(Tu peux aussi réaliser une chorégraphie avec l'ensemble du groupe.)

Variation:

- Imposer différents exercices; les enfants décident alors uniquement de l'ordre des exercices.
- Élaborer ses propres créations

**Matériel:** Si des exercices sont imposés, accrocher les fiches explicatives des postes

Informations complémentaires :

- [Education physique – Manuel 1 – Brochure 2 \(sdd1.ch\)](#)
- [Education physique – Manuel 2 – Brochure 2 \(sdd1.ch\)](#)
- [Education physique – Manuel 3 – Brochure 2 \(sdd1.ch\)](#)
- [Education physique – Manuel 4 – Brochure 2 \(sdd1.ch\)](#)
- [Education physique – Manuel 5 – Brochure 2 \(sdd1.ch\)](#)

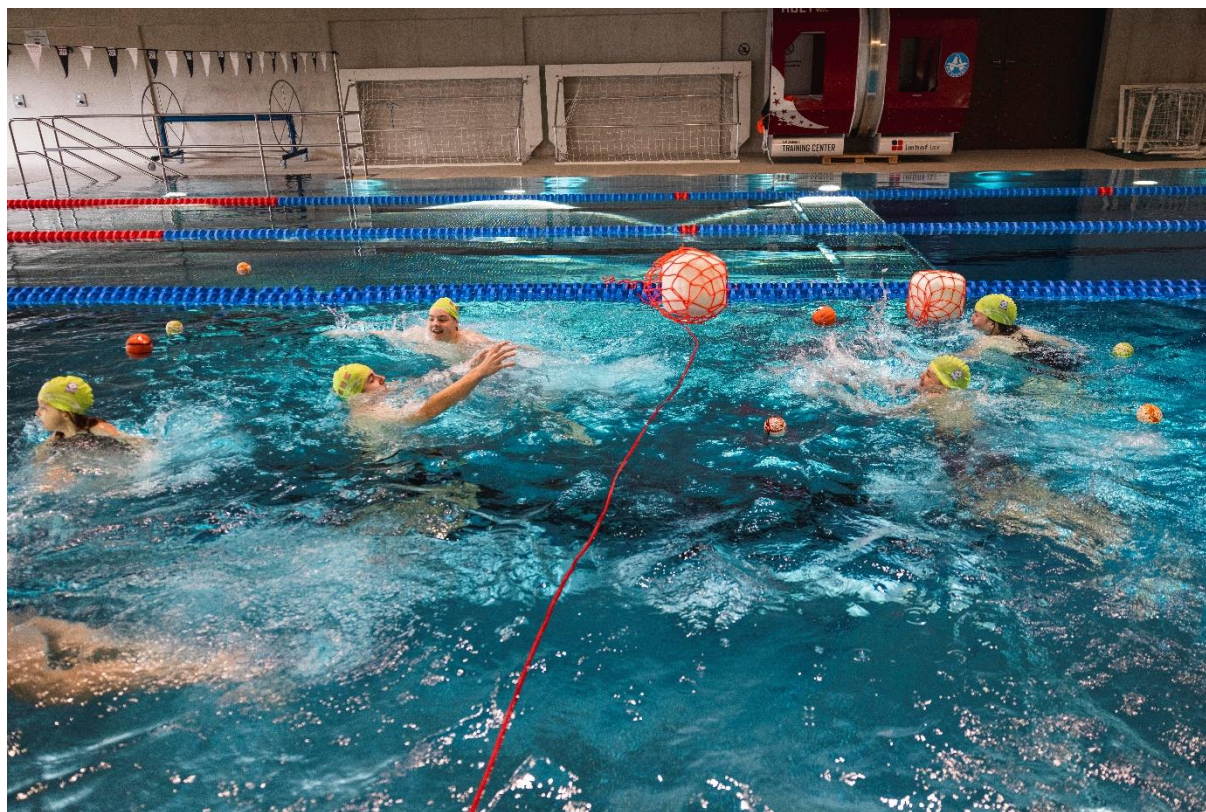


**Vos nageurs sauveteurs**



## Au revoir les cadeaux!

Lancer, attraper



Deux équipes se tiennent chacune dans une zone délimitée dans l'eau et disposent de nombreuses balles et balles de sauvetage (= cadeaux). À ton signal, chaque équipe essaie d'envoyer ses balles dans la zone adverse. Quelle équipe se débarrassera le plus rapidement de ses cadeaux et aura le moins de balles dans sa zone au coup de sifflet final?

### Variation:

- Répartir les balles de sauvetage, les récupérer et les lancer correctement dans la zone depuis l'extérieur
- Jouer sur un terrain ou sur le sable
- Imposer une façon de lancer
- Envoyer différents objets (p. ex. indiaca, frisbee, footbag)

**Matériel:** Balles, Balles de sauvetage

### Promenade en luge (*estafette*)

Glisser, dérapper



Dans l'eau peu profonde, un-e enfant flotte allongé-e de tout son long à la surface tandis qu'un-e autre le/la pousse en avant par les pieds, comme une luge. Quelle luge franchira en premier la ligne d'arrivée?

Variation:

- Pousser par les épaules
- Effectuer un slalom
- Utiliser une frite de piscine si la position dans l'eau n'est pas bonne

**Matériel:** frites de piscine

---

## Bien-être

Retour au calme

Un-e enfant s'allonge sur le dos dans l'eau (chaude et peu profonde) comme sur une chaise longue, avec une frite de piscine sous les bras. Un-e autre enfant tire ensuite «la chaise longue» à travers la piscine. Ils échangent les rôles après une minute.

**Matériel:** frites de piscine, éventuellement de la musique calme