



Avril 2018



Kidz-Box

Informations pour les enseignant-e-s

25 jeux et astuces pour bouger et se nourrir en s'amusant

Promotion Santé Suisse est une fondation soutenue par les cantons et les assureurs-maladie. En vertu de son mandat légal (Loi sur l'assurance-maladie, art. 19), elle exécute des mesures destinées à promouvoir la santé. La Fondation est soumise au contrôle de la Confédération. Son organe de décision suprême est le Conseil de Fondation. Deux bureaux, l'un à Berne et l'autre à Lausanne, forment le secrétariat. Actuellement, chaque personne verse, en Suisse, un montant de CHF 4.80 par année en faveur de Promotion Santé Suisse. Ce montant est encaissé par les assureurs-maladie pour le compte de la Fondation. Informations complémentaires: www.promotionsante.ch

Le contenu de cette brochure est de la responsabilité de leurs auteurs.

Impressum

Editrice

Promotion Santé Suisse

Auteurs

- Zahner, L., Bürgi, F., Niederer, I., Liechti, B., Kriemler, S., Puder, J..
- Institut du sport et des sciences du sport, Université de Bâle
- Centre Hospitalier Universitaire Vaudois, Université de Lausanne
- Département de l'économie et de la santé, canton de Bâle-Campagne, Promotion de la santé
- Avec le soutien professionnel de la Société Suisse de Nutrition

Nous remercions H. Schoeb Germano et V. Ebenegger pour leur support professionnel dans l'adaptation

Graphisme et design

Jung von Matt/Limmat

Renseignements et informations

Promotion Santé Suisse, Wankdorfallee 5, CH-3014 Berne, tél. +41 31 350 04 04, office.bern@promotionsante.ch, www.promotionsante.ch

Numéro de commande

02.0234.FR 04.2018

Télécharger le PDF

www.promotionsante.ch/publications

© Promotion Santé Suisse, avril 2018

Table des matières

1. Introduction	4
2. Matériel pédagogique	5
Exercices physiques et exercices sur l'alimentation pour les enfants	5
Cartes «jeux»	6
Brochure «Informations pour les enseignant-e-s»	6
3. Conseils méthodiques	7
Procédé méthodique	7
Matériel pour les cartes «mouvement»	7
Matériel pour les cartes «alimentation»	7
Contrôle des performances	8
Rôle des parents	8
4. Aperçu	9
Cartes «mouvement»	9
Cartes «alimentation»	9
5. Mouvement	10
Pantin	10
Clown	11
Triathlon	12
Grenouille	14
Polichinelle	16
Avion	18
Hérisson	19
Jeux Olympiques d'hiver	20
Sauteur-euse à la corde	21
Joueur-euse de tennis	23
Cheval	24
Basketteur-euse	25
Catwoman	27
Pirate	28
Spiderman	29
Magicien-ne	30
6. Alimentation	31
De l'eau!	31
Des fruits et des légumes	33
Des repas réguliers	35
Manger de tout	37
Des repas sans écran	39
7. Jeux	41

1. Introduction

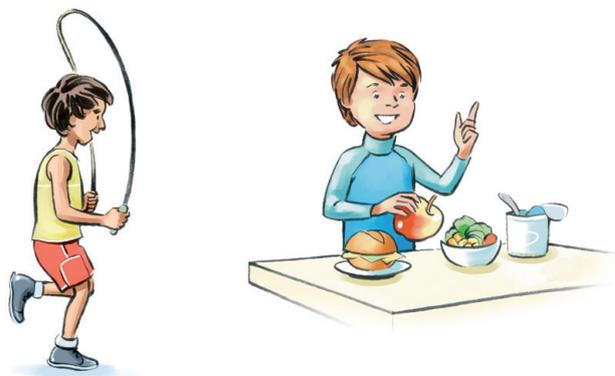
Chères enseignantes, chers enseignants,

Les enfants aiment bouger, c'est dans leur nature et ils en ont besoin. Ce besoin naturel leur permet de faire des expériences variées indispensables à un développement normal. Une alimentation équilibrée exerce aussi une influence positive à ce niveau. Pratiquer régulièrement des activités physiques, boire et manger de manière équilibrée avec plaisir, contribuent au bien-être et améliorent leurs performances à l'école ou pendant les loisirs. Cependant, l'environnement des enfants a beaucoup changé ces dernières années. Le développement de nouvelles technologies allié à des conditions environnementales inédites réduisent au quotidien les possibilités de mouvement des enfants. Ils utilisent les ascenseurs, les escaliers roulants et les moyens de transport passifs. La télévision et les jeux sur ordinateur remplacent de plus en plus souvent les jeux d'action ou en plein air. Un nombre croissant d'enfants souffrent de stress voire de troubles du sommeil. Manger équilibré chaque jour s'avère désormais difficile. Les nouvelles formes de structure familiale, un rythme de vie accéléré, une offre de produits alimentaires gigantesque, des aliments alléchants et une foule de recommandations alimentaires différentes déconcertent les gens. En outre, les enfants aiment beaucoup les snacks riches en graisse et les boissons sucrées, ce qui a pour conséquence un déséquilibre alimentaire et des problèmes de surpoids. D'où l'importance de transmettre de bonnes habitudes le plus tôt possible.



Bouger souvent, manger équilibré et limiter le temps devant la télévision et l'ordinateur

- augmente la qualité de vie des enfants,
- constitue la base d'un développement sain,
- aide à conserver un poids corporel sain,
- stimule la santé du système cardiovasculaire,
- renforce les os, ce qui protège de l'ostéoporose,
- favorise la concentration, pour de bonnes performances scolaires,
- améliore la condition physique,
- renforce les muscles, ce qui protège le corps,
- rend le corps plus résistant aux maladies,
- peut réduire ou prévenir les angoisses et les dépressions,
- améliore l'équilibre des enfants.



Un sommeil bienfaisant!

Pour être en forme, il faut bien dormir ... et suffisamment. C'est en effet durant la nuit que le corps se repose et doit avoir son compte de sommeil. Les enfants n'ont pas les mêmes besoins mais doivent dormir suffisamment pour être en forme toute la journée. Voici les symptômes du manque de sommeil: l'enfant est constamment fatigué, épuisé, de mauvaise humeur et/ou déconcentré. En outre, le manque de sommeil peut également conduire au surpoids.

2. Matériel pédagogique

Exercices physiques et exercices sur l'alimentation pour les enfants

Pour toutes ces raisons, un nouveau matériel pédagogique a été développé en collaboration avec différents groupes de spécialistes. Les objectifs de ce matériel sont les suivants:

- Augmenter le temps destiné aux activités physiques des enfants, à l'école enfantine ou à la maison, et améliorer leurs capacités motrices.
- Optimiser, au moyen d'exercices ludiques, le comportement des enfants face à l'alimentation et aux boissons.
- Permettre aux enfants d'éprouver un sentiment de réussite, afin qu'ils puissent renforcer leur confiance de soi.

- Proposer de nombreuses idées de jeux pour le quotidien.
- Transmettre des informations sur l'importance d'un mode de vie équilibré.
- Engendrer joie et plaisir! Car seuls ceux qui éprouvent du plaisir à bouger, à manger et à boire de manière équilibrée le feront spontanément sur le long terme.

Éléments du matériel pédagogique (électroniques)

- Un jeu de cartes par enfant (16 cartes «mouvement», 5 cartes «alimentation», 4 cartes «jeux»)
- La brochure «Informations pour les enseignant-e-s»
- La brochure «Informations pour les parents» dans diverses langues

CARTES

Cartes «mouvement»

- Sur chaque carte se trouvent des exercices avec différentes variantes.
- La partie «**INFO**» donne de courtes explications sur l'objectif des exercices.
- La partie «**ASTUCE**» propose des idées de mise en pratique de l'activité physique dans la vie de tous les jours.



1.1 PANTIN



Bouger les bras latéralement, comme un pantin suspendu dans les airs au-dessus de la tête. Augmenter progressivement le rythme.

INFO
Renforcer les os. Les exercices de saut renforcent à la fois les muscles et les os. Ils permettent d'augmenter la masse osseuse. Cela-ci protège contre les fractures et contribue ainsi à un bon vieillissement.

ASTUCE
Le saut est un exercice qui peut être effectué partout et à tout moment! Aux côtés du saut, on attendra également l'air. Il est très important que les enfants y mettent à leur tour!



Sauter en écartant les jambes sur la tête et en levant les bras latéralement. Variante: sauter en écartant les jambes, une à une et l'autre en arrière et simultanément.

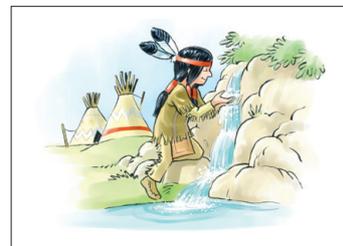


Sauter en écartant les jambes sur la tête et en levant les bras latéralement. Variante: sauter en écartant les jambes, une à une et l'autre en arrière et simultanément.

Cartes «alimentation»

- Chaque carte comporte un message-clé, par exemple «De l'eau!».
- Chaque carte contient des exercices conçus pour les enfants, afin de mettre en pratique le message.
- La partie «**INFO**» apporte des précisions intéressantes par rapport au message.
- La partie «**ASTUCE**» propose des idées pour mettre en pratique le message dans la vie de tous les jours.



5.1 DE L'EAU!



L'eau est la championne des boissons. Facile à obtenir, avec un bon goût, la pose en boire à tout moment.

INFO
Pour se rafraîchir, rien de mieux que l'eau du robinet: elle est saine et bon marché. Si possible, boire sans bouteille. Les boissons sucrées gaspillent l'eau. C'est la même chose, mais avec des fruits, contiennent une grande quantité de sucre et peuvent augmenter les problèmes de santé et de dents. Pour les enfants, il est important que les boissons sucrées restent une exception.

ASTUCE
Encouragez les enfants à boire de l'eau! Comme alternative à l'eau du robinet, proposez leur de l'eau minérale naturelle, des thées sans sucre, des jus de fruits naturels, des jus de légumes avec de l'eau ou encore du lait sans sucre.



Préférez à vos boissons sucrées!

Cartes «jeux»

A l'école enfantine, il faut également, en plus des exercices physiques et d'une bonne alimentation, encourager le mouvement dans une perspective ludique, au moyen de jeux. Chaque jeu peut être effectué en 15 minutes environ. Les cartes de jeux ont pour objectif d'améliorer, sous forme ludique, les capacités motrices de l'enfant et d'encourager la prise de conscience du corps.

Les courtes phases de jeu, qui peuvent être intégrées dans le programme normal d'une journée à l'école enfantine, s'avèrent être le complément idéal aux exercices physiques et à une alimentation équilibrée. Point positif, certains jeux nécessitent un minimum de matériel et d'espace. Autre avantage, les enfants n'ont pas à se changer.

Conseils pour les cartes «jeux»

- Choisissez un jeu adapté à votre programme de la journée. L'ordre de réalisation des jeux n'a aucune importance.
- Planifiez les jeux en connaissance de cause et respectez le planning. Sinon, vous risquez très vite d'oublier de les faire ou de ne plus avoir assez de temps.
- Refaites les jeux plusieurs fois. Ainsi, vous aurez moins d'explications à fournir et gagnerez du temps pour jouer.
- Veillez à ce que tous les enfants bougent pendant les jeux. Aucun enfant ne devrait être exclu et rester assis. Pour éviter cela, il est possible d'effectuer des exercices supplémentaires comme sauter comme un pantin, sautiller de différentes manières, courir, etc.
- Vous pouvez également modifier les jeux pour les adapter aux enfants et à l'espace de jeu à disposition. Vous pouvez en outre les simplifier en utilisant, par exemple, un seul objet, un seul enfant qui attrape, en divisant l'exercice physique en mouvements séparés, en diminuant ou agrandissant l'espace de jeu, ou en les intégrant au cours de gymnastique.

Brochure «Informations pour les enseignant-e-s»

Cette brochure comprend, pour chaque carte «alimentation» et «mouvement», des idées de mise en œuvre pratique à l'école enfantine assorties d'indications utiles pour les effectuer.

Mouvement

- Description des exercices: chaque exercice est expliqué et accompagné de simplifications (-) et/ou de complications (+). Ainsi, chaque enfant doit pouvoir éprouver un sentiment de réussite.
- Position du corps: la position correcte du corps est décrite et des aides possibles pour corriger les postures sont présentées.
- Espace: vous trouvez ici des conseils sur le lieu à privilégier et sur la place nécessaire pour réaliser les exercices (par exemple, s'il est préférable de les effectuer dedans ou dehors).
- Autres idées: d'autres propositions pour le jeu dans ou autour de l'école enfantine ou dans la salle de sport sont indiquées.
- Particularités: vous trouvez ici quelques conseils particuliers (par exemple les possibilités de contrôle des performances).

Alimentation

- Introduction: les exercices pour la mise en œuvre du message-clé sont décrits.
- L'idéal, c'est ...: le comportement idéal est expliqué et des aides pour s'améliorer sont indiquées.
- Des connaissances supplémentaires: des informations relatives au thème abordé sont brièvement données.
- Autres idées: vous en apprenez plus sur d'autres propositions de jeux et d'exercices. Important: lors de consommations d'aliments en classe, il est impératif de connaître précisément les allergies alimentaires des enfants avant toute dégustation (questionnaires distribués aux parents).



3. Conseils méthodiques

Procédé méthodique

- L'enseignant-e imprime la brochure «Informations pour les enseignant-e-s» ainsi qu'un jeu de cartes pour chaque enfant.
- Les différentes cartes sont distribuées à des intervalles réguliers (une à quatre cartes par mois).
- Les cartes peuvent être distribuées sur une ou deux années.
- Les cartes peuvent être utilisées dans l'ordre proposé ou dans un autre ordre.
- Les cartes sont de préférence présentées à l'école et peuvent ensuite être emportées à la maison.
- La présentation peut, selon les propositions de la brochure «Informations pour les enseignant-e-s», avoir lieu en une seule fois ou sur plusieurs jours.
- L'idéal est de reprendre les exercices régulièrement, par exemple comme un rituel, au début ou à la fin de la journée ou lors de la pause collation ou de la récréation.
- Important: il faut toujours rappeler aux enfants d'effectuer les exercices également à la maison!

Conseils pratiques

- Plusieurs raisons peuvent expliquer pourquoi un exercice ne peut pas être effectué avec la classe entière: par exemple par manque de place ou de matériel ou à cause d'importantes disparités de niveau entre les enfants. Vous trouverez ci-après quelques solutions.
- Travail en groupes.
- Répartition des différents rôles: le groupe A effectue l'exercice, le groupe B est le public. Et vice-versa.
- Travail par équipes de deux: l'enfant A fait l'exercice, l'enfant B compte, par exemple, les tentatives réussies.
- Présentation rapide à l'intérieur du groupe. Ensuite, des postes «mouvement» ou «alimentation» sont installés. Par petits groupes, les enfants se rendent dans les différents postes.

Adapté pour des exercices qui nécessitent beaucoup de place ou de concentration.

- Certains exercices sont appropriés lors des pauses collation ou des récréations entre de longues périodes de travail.

Matériel pour les cartes «mouvement»

Beaucoup d'exercices ne nécessitent aucun matériel. Pour les autres, le matériel suivant est nécessaire (par enfant à l'école enfantine ou à la maison):

- Un ballon que l'on peut attraper, lancer et faire rebondir
- Une petite balle (balle de tennis par exemple)
- Une corde à sauter
- Des ballons de baudruche
- Des tapis souples
- Un sac en papier que l'on confectionne soi-même, ou un gros pot de yaourt
- Une petite bouteille vide en PET ou un journal enroulé

Petites astuces pour se procurer le matériel

- Balles de tennis: souvent, les clubs de tennis cèdent gratuitement leurs balles de tennis usagées.
- Cordes à sauter: acheter la corde à sauter au mètre (par exemple 60 mètres dans des magasins de bricolage ou dans un Do-it-yourself) et la couper en longueurs de 1,6 à 2 mètres. Brûler ensuite les extrémités.
- Il est conseillé de commander le matériel que les enfants peuvent emporter à la maison (balles, corde) en passant par l'école (commande groupée).

Matériel pour les cartes «alimentation»

- Un gobelet par enfant
- Des aliments (morceaux de sucre, fruits, etc.)
- Images et documents photocopiés

Contrôle des performances

Pour certains exercices des cartes «mouvement» et «alimentation», il peut être judicieux de contrôler occasionnellement les progrès accomplis. Pour beaucoup d'enfants, cela peut être un stimulant. Dans la mesure du possible, il est bien de considérer non pas la performance idéale, mais plutôt l'amélioration individuelle (par exemple, quels sont les progrès accomplis sur une période de deux semaines). Cela permet de motiver non seulement les enfants les plus doués, mais aussi les plus faibles à s'entraîner régulièrement. Pour les exercices concernés, vous trouverez une note dans la brochure «Informations pour les enseignant-e-s». On peut éventuellement convenir d'une récompense (par exemple une histoire ou un jeu préférés).

Rôle des parents

Ce matériel pédagogique doit encourager l'activité physique, une alimentation et des boissons équilibrées, une durée de sommeil suffisante et une consommation médiatique limitée, non seulement à l'école enfantine, mais surtout à la maison. L'objectif est que les enfants s'occupent avec les cartes au moins 10 à 15 minutes, plusieurs fois par semaine. En même temps, les informations sur les cartes montrent aux parents l'importance d'un style de vie équilibré. Grâce aux exercices collectifs, les familles sont incitées à participer, car bouger et manger en groupe est beaucoup plus amusant. Les parents doivent toutefois être convaincus de l'utilité du matériel pédagogique. Cela portera ses fruits si vous avez, en tant qu'enseignant-e, un contact direct et personnel avec eux. C'est pourquoi votre engagement est déterminant. L'idéal serait de présenter le matériel pédagogique lors d'une réunion avec les parents au début de l'année scolaire et de répondre à leurs questions. Une autre idée serait de travailler avec les cartes lors d'une journée portes ouvertes.

4. Aperçu

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

CARTES «ALIMENTATION» (ORDRE CONSEILLÉ)

- 1 **DE L'EAU!**
- 2 **DES FRUITS ET DES LÉGUMES**
- 3 **DES REPAS RÉGULIERS**
- 4 **MANGER DE TOUT**
- 5 **DES REPAS SANS ÉCRAN**

En ce qui concerne les cartes «alimentation», les mêmes messages devraient être utilisés au moins deux fois, afin d'améliorer les chances de modification du comportement sur le long terme. Bien entendu, les cartes «mouvement» peuvent également être reprises plusieurs fois.

5. Mouvement

Pantin

Description de l'exercice

Est-ce que les enfants savent comment dansent les pantins? Ils doivent essayer de les imiter.

1. Commencer avec les bras. Balancer d'abord les bras latéralement, puis vers l'avant et l'arrière.
 - Commencer très doucement.
 - + Faire la même chose avec un poids léger dans les mains (sachets de sable, bouteilles PET) = entraînement fitness pour le pantin.
2. Sauter en écartant les jambes sur le côté et en les resserrant alternativement. Doucement pour commencer, puis de plus en plus vite.
 - Avec des marques sur le sol, indiquer jusqu'où les enfants doivent sauter.
 - + Essayer la même chose longitudinalement: sauter en écartant les jambes, une en avant et l'autre en arrière et inversement (pas de ski de fond).
 - + Ecarter alternativement les jambes, sur le côté et vers l'avant et l'arrière.
3. Combiner les bras et les jambes et les écarter en même temps sur le côté.
 - + Pas de ski de fond avec les bras.
 - + Combinaisons du pantin et pas de ski de fond.
 - + Les enfants trouvent-ils d'autres variantes de saut?

Position du corps

Regarder droit devant.

Points forts

Rythme, différenciation, renforcement des os, endurance.

Règles

Rester sur les marques et ne pas sauter dans toute la pièce.

Espace

Nécessite peu de place.

Particularités

Etablir des objectifs avec les enfants (par exemple, faire dix fois le pantin sans faire d'erreurs). Se mettre éventuellement d'accord sur une récompense en cas de réussite.

Idée de jeu

-

Idées pour la salle de sport

Adapté pour un échauffement régulier.

Jeu du loup: les enfants attrapés font par exemple dix fois le pantin et peuvent alors rejouer.



1.1 PANTIN



 Bouger les bras latéralement, comme un pantin (laper 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 (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!

  Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Clown

Description de l'exercice

Les enfants tiennent le rôle d'un célèbre clown de cirque qui jongle avec de jolis ballons colorés.

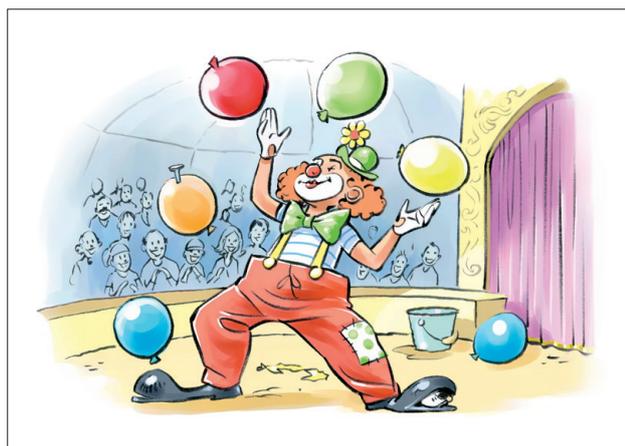
1. Le clown sait maintenir le ballon en l'air.
Entre deux lancés, il exécute même de petits tours sur lui-même.
 - + Tourner une fois sur soi-même.
 - + Taper deux ou trois fois dans les mains.
 - + Les plus doués peuvent essayer de maintenir en l'air deux ballons à la fois.
2. Le clown ne jongle pas uniquement avec les mains, il peut également le faire avec la tête, les pieds ou les genoux.
 - + Comment peut-on encore jongler avec le ballon?
3. Les enfants essaient de s'asseoir et de se relever tout en jonglant, sans perdre le ballon.
 - + S'allonger sur le dos et se relever tout en jonglant.

Position du corps

–

Points forts

Différenciation, orientation, réaction, rapidité.



Règles

–

Espace

Prévoir suffisamment de place. Si l'exercice est réalisé à l'extérieur, on peut ajouter une petite pierre dans le ballon pour l'alourdir.

Particularités

Cet exercice est adapté pour l'apprentissage en mouvement: laisser les enfants compter pendant le jonglage (tout seul ou avec lui). Inscrive les meilleurs scores et contrôler les progrès après une période déterminée.

Idée de jeu

Quelques enfants sont des méchants clowns: ils peuvent prendre le ballon aux autres enfants, mais doivent toujours maintenir leur propre ballon en l'air. Variante: un ou deux enfants n'ont pas de ballon et doivent le voler aux autres enfants. Celui qui perd son ballon devient le prochain voleur.

Idées pour la salle de sport

Tous les enfants forment une chaîne avec des ballons de baudruche qui tiennent entre le dos de l'enfant de devant et le ventre de celui de derrière. Ils essaient de se déplacer doucement tout autour de la salle, sans perdre de ballon.

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 son 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.



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Triathlon

Description de l'exercice

Les sports d'endurance sont très fatigants. Il faut donc inciter les enfants à tenir le plus longtemps possible. Les enfants sont-ils essoufflés? Les enfants sentent-ils leur cœur battre plus vite?

1. Nager: les enfants sont couchés à plat ventre et imitent les mouvements d'un-e nageur/euse. Cela signifie: décoller les jambes et les bras du sol, peu importe qu'il s'agisse du crawl, de la brasse ou de la pagaie. Imaginer éventuellement différents styles: comment nage un chien, une grenouille ou un être humain?
 - Ces mouvements sont simplifiés s'ils sont effectués sur une chaise avec un coussin, car le corps n'est pas trop étiré.
 - Il est possible de lever d'abord uniquement les bras, puis uniquement les jambes pour effectuer les mouvements.
2. Faire du vélo: les enfants sont assis par terre (ou sur une chaise) et effectuent des mouvements de pédaler.
 - Pour changer, pédaler en arrière (plus facile pour garder le dos bien droit).
 - + Avec les mains, effectuer les mouvements du guidon, c'est-à-dire ne plus avoir d'appui arrière.
 - + Le tandem: s'asseoir face-à-face avec un autre enfant, plante de pied contre plante de pied et réaliser des mouvements de pédaler.

3. Courir: les enfants courent sur place en levant les genoux.
 - + Faire un triathlon: nager, faire du vélo et courir. Commenter le triathlon et entre chaque discipline faire comme si on se changeait, par exemple enlever son maillot de bain et mettre sa tenue de vélo et son casque.

Position du corps

Faire du vélo: ne pas cambrer le dos. Sinon, se mettre plus en arrière et soutenir son dos avec les mains ou pédaler en arrière.

Points forts

Endurance, force, persévérance, rythme.

Règles

-

Espace

Besoin de peu de place.

Particularités

Renforcer la respiration, thématiser la transpiration et les battements du cœur. Par exemple, poser sa main sur son cœur avant et après l'effort et constater la différence. Que se passe-t-il quand on a chaud? Nous transpirons et nos joues ou notre visage deviennent rouges. Où transpirons-nous? Sur le front par exemple, c'est pourquoi nous avons les cheveux humides. Pourquoi transpirons-nous? En bougeant, le corps se réchauffe. Grâce à la transpiration, le corps peut se refroidir. Comme le corps transpire et donc élimine de l'eau, nous avons également soif lorsque nous bougeons: il est donc très important de boire après un effort.



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. A 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?




Idée de jeu

Jeu de dé: pour chaque nombre, définir un mouvement (courir dans la pièce, courir sur place, faire du vélo, du tandem, ramer, nager, etc.).

Idées pour la salle de sport

Des tampons sont répartis dans la salle sur des supports en plastique (quatre à six postes). Chaque enfant reçoit une fiche. Lorsque la musique commence, les enfants courent jusqu'à un poste (il est

possible de poser des obstacles, des cordes ou des cerceaux sur le trajet). En arrivant à son poste, l'enfant doit tamponner une fois. On peut courir autant de fois qu'on le veut vers les postes (ne pas courir deux fois de suite vers le même poste ou revenir au centre de la salle après chaque tampon). Les enfants ont un temps déterminé pour rassembler des tampons. L'objectif principal n'est cependant pas le nombre de tampons, mais l'endurance (le rappeler souvent aux plus jeunes).



Grenouille

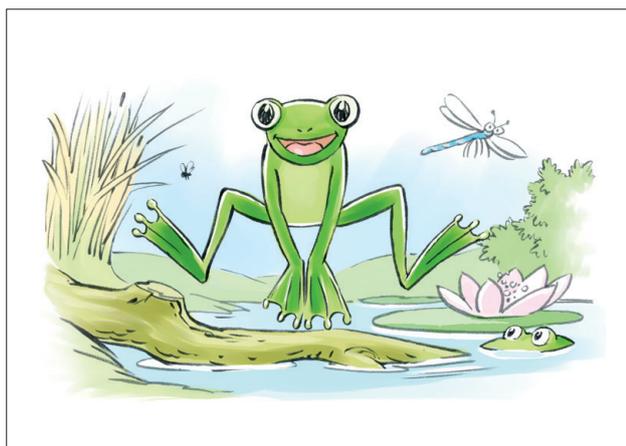
Description de l'exercice

Les enfants sont des grenouilles et se déplacent partout en faisant des sauts de grenouille.

1. Quelques enfants jouent le rôle de branches et se couchent sur le sol, les mains très près du corps. Les autres enfants sautent par-dessus à pieds joints.
 - Alternner les sauts longs, courts et en hauteur (sans obstacles).
 - Avec une aide (se tenir à l'avant-bras ou au bras d'une autre personne), l'exercice est plus facile. Il est possible de ne sauter que par-dessus les pieds de l'autre enfant (branche), la distance est ainsi plus courte.

2. Répartir de grosses pierres (enfants) dans la salle. Sauter par-dessus les autres enfants à saute-mouton. Pour cela, sauter en poussant avec les deux mains sur le dos de la pierre et passer par-dessus l'enfant les jambes écartées.
 - + Augmenter la hauteur de la pierre.

3. Les enfants essaient de monter les escaliers en sautant jusqu'en haut à la manière d'une grenouille (donc à pieds joints).
 - + Essayer de descendre les escaliers à pieds joints.
 - + Les plus doués peuvent monter les escaliers sur une seule jambe.
 - S'aider d'une rampe d'escalier ou de la main d'un adulte.
 - Si les marches de l'escalier sont trop hautes pour un enfant, on peut peut-être trouver dans l'école des marches plus petites où il peut s'exercer à monter et à descendre.



Position du corps

La pierre:

- Faire le dos plutôt rond (rentre la tête et regarder son ventre).
- Les mains de l'enfant (pierre) ne doivent pas se trouver dans la zone d'atterrissage.
- Les enfants qui sautent s'appuient sur les omoplates de la pierre.

Rappeler que les enfants sont des grenouilles qui sautent de façon légère et silencieuse. Essayer entretemps de sauter silencieusement.

Points forts

Force, renforcement des os, confiance mutuelle.

Règles

Pour sauter par-dessus les branches: ne sauter que par-dessus les jambes des enfants et non pas par-dessus leur dos ou leur tête.

Espace

Prévoir suffisamment de place.

Particularités

Cet exercice s'adapte bien pour le contrôle des performances: mesurer jusqu'à quelle distance les enfants peuvent sauter. Pour cela, disposer deux cordes (pour représenter un ruisseau). Quelle grenouille peut sauter par-dessus la partie la plus large du ruisseau? Mesurer la distance maximale et la noter. Recommencer au bout d'une semaine et comparer les résultats.

Les enfants qui n'ont pas assez de force ne sautent instinctivement pas avec les deux jambes en même temps. L'exercice est cependant pertinent.

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.

Idée de jeu

Raconter aux enfants une histoire de grenouille. Chaque fois que le mot grenouille est prononcé, les enfants doivent faire un saut de grenouille. Cet exercice peut également être combiné avec d'autres exercices.

Idées pour la salle de sport

La moitié de la classe forme un cercle de branches ou de pierres (avec suffisamment d'espace), les autres peuvent sauter par-dessus. Changer ensuite. Les enfants forment une colonne. Le dernier enfant commence à sauter par-dessus les pierres. C'est ensuite au tour du suivant qui garde suffisamment de distance.



Polichinelle

Description de l'exercice

Les enfants essaient d'imiter un funambule. Quelles idées ont les enfants?

1. Le funambule tient en équilibre sur la corde installée. La corde peut être installée de différentes façons. Quels numéros peut-on faire sur la corde?
 - + Tenir en équilibre en reculant.
 - + Tenir en équilibre sur la corde avec les yeux fermés.
 - + Mettre un obstacle sur la corde (un animal en peluche, par exemple) et le franchir.
 - + Effectuer des numéros sur la corde (toucher la corde avec la main et se relever, tourner, faire la planche, tenir quelque chose en équilibre sur la tête, etc.).
 - + Se tenir avec ses deux pieds sur une extrémité de la corde et enrouler la corde autour du corps en tournant sur soi-même (avec deux jambes ou une seule jambe).
 - + Essayer de faire un nœud avec la corde au moyen des pieds (on peut d'abord essayer de le faire avec les mains).
 - + Installer des formes (triangle, cercle, chiffres, lettres, etc.) et les parcourir.
2. On peut faire tourner la corde de différentes manières (la plier en deux ou en quatre) tout en se déplaçant en avant, en arrière et sur le côté.
 - + La faire tourner sur le côté près du corps (également avec la main la plus faible). Se familiariser avec les fonctions du bras (avec le bras tendu, avec le bras replié, ne faire tourner la corde qu'à partir du poignet).

- + La faire tourner une fois à droite, une fois à gauche près du corps (comme un huit).
- + Faire tourner la corde au-dessus de la tête, comme un cow-boy avec son lasso.
- + Faire tourner une corde avec chaque main.

3. Les funambules savent très bien sauter à la corde. Tenir la corde à sauter aux deux extrémités (vérifier la longueur). Passer la corde au-dessus de la tête et sauter par-dessus lorsqu'elle arrive aux pieds (saut à la corde).
 - Poser la corde à terre et sauter par-dessus ou d'un côté et de l'autre de différentes façons (à pieds joints, sur un pied, d'un pied à l'autre).
 - D'abord, passer la corde par-dessus la tête, puis monter ou sauter par-dessus.
 - + Essayer de faire plusieurs sauts à la corde les uns après les autres.

Position du corps

Pour tous les exercices, avoir la position la plus droite possible. Objectif de l'étape 3: faire tourner la corde le plus possible avec l'avant-bras et peu avec les articulations des épaules. Plier le coude (à 90 degrés env.) et le tenir près du corps.

Longueur de la corde: l'enfant se tient sur la corde avec les deux jambes (largeur des hanches). Les extrémités de la corde doivent arriver aux hanches. Si la corde est trop longue, l'enrouler autour des mains.

Points forts

Equilibre, rythme, différenciation, renforcement des os.

Règles

-



4.2 POLICHINELLE



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

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.



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.

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'arbres, pentes et pierres glissantes qui offrent aux enfants de nombreuses possibilités d'entraînement. A quand la prochaine promenade en forêt?



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




Espace

Peu de place nécessaire (exercice 1), beaucoup de place (exercices 2 et 3). Adapté pour l'intérieur et l'extérieur. Il est possible d'agencer un lieu pour les exercices (dans le vestiaire, par exemple) afin que les enfants puissent s'exercer en petits groupes.

Particularités

Les sauts à la corde sont très bien adaptés pour évaluer les progrès. Compter le nombre de sauts effectués à la suite, le relever et recompter après une période déterminée (à convenir avec l'enfant). Définir des objectifs (par exemple, tout le monde fait des progrès) et prévoir éventuellement une récompense (par exemple, effectuer le jeu préféré de l'enfant).

Idée de jeu

Fixer une extrémité de la corde (au pied d'une table, par exemple). L'enseignant-e (ou un enfant) fait des ondulations avec la corde (en hauteur ou en largeur) en faisant bouger l'autre extrémité de la corde. Les autres enfants doivent sauter par-dessus sans toucher la corde. Si un enfant touche la corde, changer la personne qui fait les ondulations. Variante: l'enseignant-e fait tourner la corde en cercle et les enfants doivent sauter par-dessus au bon moment.

Idées pour la salle de sport

L'enfant A bouge la corde, l'enfant B essaie de marcher sur l'extrémité de la corde. Coincer l'extrémité de la corde dans la ceinture du pantalon. A deux ou dans le groupe, il faut essayer de marcher sur l'extrémité de la corde de l'autre ou des autres. Celui qui perd sa corde doit continuer à attraper une autre corde ou exécuter un exercice (sauter à la corde, faire le pantin, par exemple). Qui est le dernier à avoir perdu sa corde?



Avion

Description de l'exercice

Les enfants sont des avions. Comment imiter un avion?

1. Un adulte ou l'enfant A se met à quatre pattes avec le dos droit. L'enfant B se couche à plat ventre sur ce dos et tend les bras et les jambes à la manière d'un avion.
 - Exercice individuel: lever les bras et/ou les jambes en étant allongé sur le sol. Cet exercice est plus facile si l'enfant est sur un support (chaise, tabouret ou planche à roulettes).
 - + L'avion subit une violente tempête. La personne à quatre pattes bouge son dos et fait vaciller l'avion.
2. Les enfants essaient d'imiter un avion en se tenant sur une jambe (planche).
 - Se tenir à un partenaire ou à un mur.
 - + Imaginer d'autres avions. Les enfants doivent essayer, avec leurs parents, de faire l'avion acrobatique à deux. Présenter éventuellement l'exercice à l'école. Cet exercice n'est pas adapté pour être effectué entre enfants!
 - + Pour les plus doués: lâcher les mains et les étendre sur le côté.

Position du corps

La tension du corps est importante. Info pour les enfants: les avions ne sont pas en caoutchouc, mais en acier dur. Avion acrobatique à deux avec des adultes: l'enfant se fait très raide. L'adulte place ses pieds au niveau des os des hanches de l'enfant. Les mains se

joignent. Imiter un décollage: l'adulte plie les jambes et déplace l'enfant vers l'avant (transfert du poids). Puis tendre à nouveau les jambes.

Points forts

Equilibre, force, travail d'équipe.

Règles

-

Espace

Peu de place nécessaire.

Particularités

-

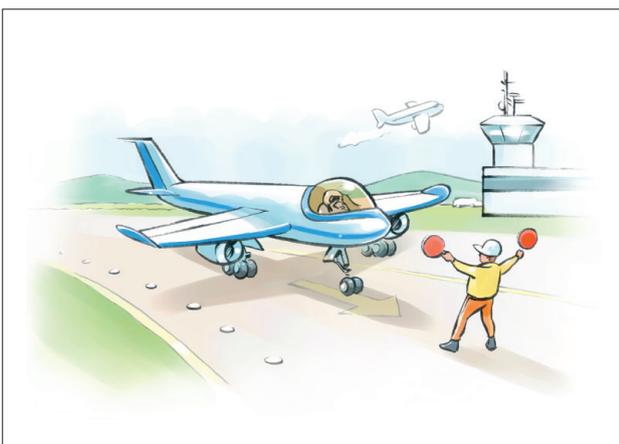
Idée de jeu

Les avions peuvent par exemple voler dans la pièce et, sur ordre, atterrir sur le dos d'un copain, sur le sol, sur une chaise ou en position de planche. Pendant que les passagers montent ou descendent de l'avion et lorsque l'appareil fait le plein, les avions doivent rester très calmes (étirer le corps), avant de reprendre leur vol.

Idées pour la salle de sport

Aménager des zones où les avions peuvent voler:

- Des avions qui volent sur des planches à roulettes.
- Sauter à plat ventre sur un matelas épais.
- Se balancer à une corde ou à des anneaux.



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.




Hérisson

Description de l'exercice

Pour faire une roulade, il est important que le dos soit bien rond. La roulade fait partie des aptitudes élémentaires qu'un enfant doit maîtriser. Il faut, par conséquent, inciter les enfants à faire souvent des roulades à la maison.

1. Les enfants font des roulades en arrondissant bien le dos.
 - A quatre pattes, arrondir le dos comme un hérisson. Plier ensuite lentement les bras et toucher légèrement le sol avec la tête, tendre de nouveau les bras.
 - Aider éventuellement avec la main. Poser la main sur le dos en demandant à l'enfant de pousser le dos contre la main et de regarder son ventre!
2. Les enfants essaient, en faisant leurs roulades, de prendre suffisamment d'élan pour terminer en position assise.
 - + Essayer de finir en position debout.
3. La roulade est réussie (d'abord sur un tapis, matelas, etc.)? Position de départ accroupie, les mains de chaque côté de la tête.
 - + Essayer, après la roulade, de finir en position assise ou debout.
 - + Faire plusieurs roulades à la suite.

Position du corps

Dos rond: regarder le ventre de sorte que le menton touche la poitrine, rentrer le ventre ou placer une main sur l'arrière de la tête pour que le dos et la nuque soient bien ronds.

Fléchissement contrôlé des bras: à pratiquer à quatre pattes (comme décrit ci-dessus).

Points forts

Orientation, prise de conscience du corps, différenciation.

Règles

–

Espace

Prévoir suffisamment de place, de préférence sur un support mou (tapis, matelas, coussin ou pré).

Particularités

–

Idées pour la salle de sport

Faire des roulades sur différents supports: sur des supports légèrement inclinés (par exemple, un tremplin sous un petit tapis), des tapis épais, des supports étroits, etc.



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
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
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.




Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Jeux Olympiques d'hiver

Description de l'exercice

Il s'agit d'une activité pour l'hiver et la neige. Quels sont les enfants qui savent skier? Que faut-il mettre pour skier? S'aider éventuellement d'une photo (montrer une photo avec un équipement de ski). Sur la piste, on peut pratiquer différentes disciplines.

1. Atteindre l'arrivée le plus vite possible et par le chemin le plus droit. De nombreux tremplins sont placés sur le parcours.
 - + Descente commentée: préparation au départ, départ, position accroupie, sauts, virages, applaudissements des spectateurs, etc.
2. Faire le plus de virages possible (slalom). Qui est le plus rapide pour faire les sauts?
 - Avec une corde sur le sol, il est plus facile de faire des sauts réguliers d'un côté puis de l'autre.
 - + Sauter par-dessus un petit obstacle.
3. Décrire de larges courbes comme un snowboarder. Pour cela, se tenir incliné jambes écartées (comme sur un snowboard) et prendre appui tantôt sur les orteils, tantôt sur les talons (si les enfants ne connaissent pas le snowboard, comparer avec la planche à roulettes).
 - + Présenter des sauts originaux.
 - + Sauter d'un petit tremplin (chaise, caisse, etc.).

Position du corps

Exercice 1: plus on est accroupi, plus l'exercice est difficile. Les enfants régulent d'eux-mêmes leur force, mais il est bon de les inciter à s'accroupir et à tenir la position pendant un petit moment.



Points forts

Endurance, force, rythme, équilibre.

Règles

-

Espace

Exige peu de place.

Particularités

L'objectif est d'entraîner l'endurance. Il est important d'inciter les enfants à tenir jusqu'à la fin. Les activités d'endurance ont pour but d'augmenter la fréquence cardiaque et respiratoire des enfants. Ceux-ci peuvent s'en rendre compte en étant tranquillement ou debout ou allongés et en posant la main sur le cœur ou la poitrine. Explication: pour les courses et les sauts, les muscles ont besoin de beaucoup d'énergie. Cette énergie est apportée par le sang dans le corps et par l'air que nous respirons. Le cœur qui bat pompe le sang dans les muscles, une respiration rapide fait entrer plus d'air dans le corps.

Idée de jeu

Une course de ski bien commentée amuse les enfants.

Idées pour la salle de sport

Marquer une course de ski: parcours de ski avec des tapis épais (neige épaisse), des piquets (slalom), un tremplin avec réception sur tapis, etc. Réaliser éventuellement deux parcours identiques et demander à deux enfants de commencer en même temps (dès que les enfants ont effectué quelques mètres, demander à deux autres enfants de démarrer).

3.2 JEUX OLYMPIQUES D'HIVER



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



Sauter de droite à gauche comme un slalomeur.



Se tenir en position accroupie avec les jambes écartées, comme un snowboarder. Dans les virages, se tenir tantôt sur les talons, tantôt 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!



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Sauteur-euse à la corde

Description de l'exercice

Une suite pour les artistes de la corde à sauter. Avec cette carte, il s'agit avant tout de s'entraîner au saut à la corde.

1. Objectif: les enfants effectuent cinq sauts d'affilée.
 - Tenir la corde aux deux extrémités, la faire tourner par-dessus la tête et passer ou sauter par-dessus la corde lorsqu'elle arrive aux pieds.
 - + Compter le nombre de sauts réussis. Combien de sauts est-ce que j'arrive à faire aujourd'hui? Combien de sauts suis-je arrivé-e à faire la dernière fois?
2. Les enfants peuvent essayer de sauter sur un pied. Essayer sur le pied gauche et le pied droit.
 - Essayer d'alterner en sautant tantôt avec la jambe droite, tantôt avec la gauche (une fois à gauche, une fois à droite).
 - + Pour les plus doués: sauter en arrière.
3. Sauter par-dessus la corde au galop et en se déplaçant.
 - + Essayer d'autres possibilités de sauts à la corde.

Position du corps

Pour tous les exercices, rester le plus droit possible. Objectif: tourner la corde en utilisant davantage les avant-bras que les épaules. Plier les coudes (à 90 degrés env.) et les garder le plus près possible du corps.

Longueur de la corde: l'enfant se tient sur la corde, les deux jambes écartées (largeur des hanches). Les extrémités de la corde doivent arriver aux hanches. Si la corde est trop longue, l'entourer autour des mains.

Points forts

Rythme, différenciation, force, renforcement des os, endurance.

Règles

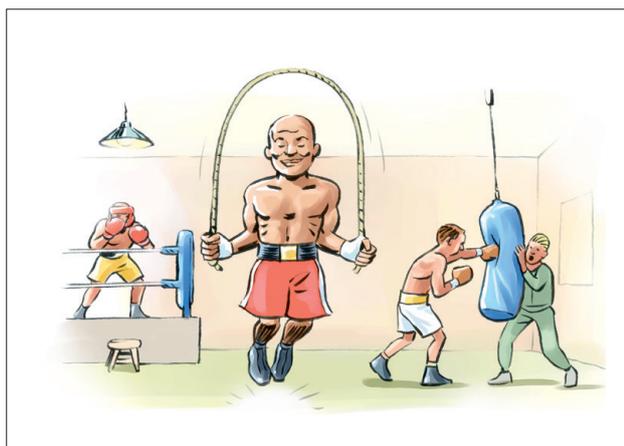
–

Espace

Prévoir beaucoup de place, adapté pour l'intérieur et l'extérieur. Il est possible d'agencer un lieu pour les exercices (dans le vestiaire, par exemple) afin que les enfants puissent s'exercer en petits groupes.

Particularités

Les sauts à la corde permettent de mesurer facilement les progrès réalisés. Compter le nombre de sauts effectués à la suite, le relever et compter à nouveau après une période déterminée (à convenir avec les enfants). Définir des objectifs (par exemple, tout le monde fait des progrès) et prévoir éventuellement une récompense (par exemple, effectuer le jeu préféré de l'enfant).



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

Idée de jeu

Sauter avec une grande corde (deux ou trois cordes nouées les unes aux autres). Deux enfants font tourner la corde pendant qu'un ou d'autres enfants sautent par-dessus. Qui est capable de passer sous la corde qui bouge ou d'entrer, de faire quelques sauts et de repartir? Qui effectue le plus de sauts? Combien d'enfants sont capables de sauter en même temps?

Idées pour la salle de sport

Un enfant donne deux rythmes en tapant sur un tambourin (ta-ta et ta-tam). En fonction du rythme, les enfants doivent sauter à la corde sur place, pieds joints (ta-ta) ou parcourir la salle au galop (ta-tam) (commencer éventuellement sans la corde).



Joueur-euse de tennis

Description de l'exercice

Confectionner des raquettes de tennis en enroulant un journal ou un magazine et en l'entourant de ruban adhésif. Ou prendre des bouteilles en PET de 5 dl vides (par exemple dans des déchetteries ouvertes au public).

1. Les enfants essaient de maintenir un ballon de baudruche en l'air à l'aide de leur raquette.
 - + Essayer en même temps de parcourir une certaine distance (se déplacer en avant).
 - + Effectuer en même temps un parcours défini (par exemple un trajet marqué dans la salle).
2. Deux enfants s'envoient et se renvoient le ballon de baudruche.
 - Maintenir ensemble le ballon de baudruche en l'air, taper à tour de rôle.
3. Les enfants peuvent essayer de s'échanger le ballon de baudruche par-dessus une corde tendue ou le dossier d'une chaise. Il est également possible de jouer à deux contre deux, mais les jeux où un enfant joue seul contre un autre sont plus intenses.
 - + Essayer de maintenir en l'air deux ballons de baudruche à la fois.

Position du corps

–

Points forts

Coordination yeux/mains, réaction, rapidité, différenciation, orientation.



Règles

–

Espace

Prévoir suffisamment de place, adapté pour l'intérieur et l'extérieur. Pour l'extérieur, alourdir le ballon en mettant un petit caillou à l'intérieur. Il est possible d'aménager un lieu pour les exercices (dans le vestiaire, par exemple) afin que les enfants puissent s'exercer en petits groupes.

Particularités

Jouer également avec la main la plus faible.

Idée de jeu

Trois enfants imitent des raquettes de tennis. Les autres enfants font office de balles de tennis et se tiennent tranquilles, répartis dans la salle. Les raquettes de tennis courent à travers la salle et touchent les balles de tennis immobiles, qui doivent alors sauter cinq fois d'affilée en l'air, puis s'immobiliser de nouveau avant d'être touchées une nouvelle fois. Les raquettes de tennis essaient de toucher le plus de balles de tennis à la fois. Arriveront-elles à faire bouger toutes les balles en même temps?

Idées pour la salle de sport

Tendre un filet ou une corde dans la salle. Jouer au tennis uniquement avec les mains, avec différentes raquettes, éventuellement sous forme de tournoi.

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.).

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
Inventer de nouvelles formes de jeu à réaliser avec un ballon de baudruche et une/des raquette/s ... Jeux particulièrement amusants en famille.

Cheval

Description de l'exercice

Thème du cheval.

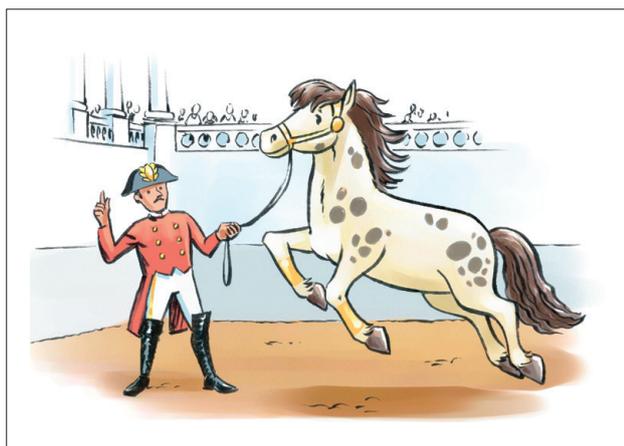
1. Les enfants galopent comme des chevaux sauvages.
 - + Imiter les différentes allures du cheval (pas, trot, galop).
 - + Lors des exercices de dressage, les chevaux lèvent bien haut leurs genoux.
 - + Ils apprennent même à croiser les jambes en marchant.
2. Répartir quelques obstacles dans la salle et faire sauter les chevaux par-dessus.
 - + Qui est capable de franchir les obstacles en sautant bien haut?
 - + Déterminer un parcours avec de petits et de grands obstacles et essayer de sauter par-dessus.
 - + Franchir les obstacles de différentes manières (à cloche-pied, pieds joints, latéralement, etc.).
3. Organiser un concours de sauts d'obstacles:
 - + Quel est le cheval qui saute le plus loin?
 - + Quel est le cheval qui saute le plus haut?
 - + Qui a mis le moins de temps au parcours d'obstacles?

Position du corps

Adopter une position bien droite et fière.

Points forts

Endurance, rythme, force, renforcement des os.



Règles

–

Espace

Prévoir suffisamment de place, entraînement à l'extérieur recommandé, de préférence dans un pré (comme les vrais chevaux).

Particularités

–

Idée de jeu

Le cocher (enfant A) dirige le cheval (enfant B) à travers la pièce. Comme bride, on pourra utiliser une corde à sauter ou un harnais. Le cocher peut également décider de l'allure du cheval (pas, trot, galop, etc.). Le cocher peut aussi s'asseoir, s'accroupir ou se tenir debout sur un morceau de tapis (si disponible) et se laisser tirer par un cheval ou deux chevaux.

Idées pour la salle de sport

Aménager un grand parcours équestre avec le matériel disponible dans la salle. On peut installer divers obstacles (cônes, haies, caisse, banc, etc.) ou matérialiser un fossé (par exemple à l'aide de deux cordes). Quel cheval arrive à effectuer le plus grand nombre de tours en cinq minutes? Quel cheval met le moins de temps pour effectuer un tour? Quel cheval effectue le tour de la façon la plus élégante? D'autres contrôles de performance sont envisageables.

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 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

- + 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

Basketteur-euse

Description de l'exercice

Les enfants jouent avec des balles. La taille des balles n'a pas d'importance, mais les grandes balles sont plus faciles à attraper. Il est possible de jouer avec des balles de différentes tailles.

1. Chaque enfant a une balle. Les enfants lancent la balle en l'air et la rattrapent.
 - Lancer un grand ballon en l'air et le rattraper (beaucoup plus facile, car plus lent).
 - + Après avoir lancé la balle, taper dans les mains (une fois, deux fois ou plus) et la rattraper.
 - + Se toucher les genoux ou même le sol avec les mains avant de rattraper la balle.
2. Les enfants essaient de faire rebondir la balle plusieurs fois d'affilée.
 - Jeter la balle sur le sol et la rattraper.
3. Deux enfants se tiennent face à face (courte distance) et se lancent la balle, en évitant de la faire tomber par terre.
 - S'envoyer et se renvoyer la balle en la rattrapant, à tour de rôle.
 - + Augmenter la distance.
 - + Se lancer la balle avec un rebond par terre.
 - + Prendre une balle plus petite.



Position du corps

–

Points forts

Coordination yeux-mains, rythme, différenciation, anticipation, réaction.

Règles

–

Espace

Exige beaucoup de place, s'entraîner de préférence en plein air. Il est possible d'agencer un lieu pour les exercices (dans le vestiaire, par exemple) afin que les enfants puissent s'exercer en petits groupes.

Particularités

Cet exercice convient bien pour contrôler les performances: compter combien de fois un enfant peut faire rebondir ou rattraper une balle. Vérifier les progrès au bout de deux semaines. Penser à féliciter souvent. Si aucun progrès n'est constaté, inciter à l'entraînement.

Idée de jeu

Les enfants forment un cercle. Deux enfants reçoivent chacun une balle de gymnastique. Les enfants passent la balle à leur voisin, dans le même sens. Les balles se suivent l'une et l'autre. Le but est de faire en sorte que les balles circulent le plus vite possible. Si les balles se retrouvent chez deux enfants se tenant côte à côte, le jeu est terminé. Au bout d'un moment, faire tourner les balles dans l'autre sens.

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 nécessitant une grande concentration. Ils conviennent également aux enfants plus âgés pour faire une pause lors des devoirs à la maison.

Idées pour la salle de sport

En salle, distribuer de nombreuses balles différentes (ballon de basket, de football, de volley, médecine-ball, balle de tennis, balle molle, balle de gymnastique, balle hérisson, etc.). Les enfants traversent la salle dans tous les sens au son de la musique. Dès que la musique s'arrête, chaque enfant s'empare d'une balle et effectue un mouvement déterminé tel que:

- Jeter la balle très fort par terre pour qu'elle rebondisse le plus haut possible.
- Lancer la balle le plus haut possible et la rattraper.

- Essayer de s'asseoir sur la balle sans utiliser les mains et les pieds.
- Faire rebondir la balle plusieurs fois d'affilée: avec les deux mains ou avec une seule main (alterner main gauche et main droite).
- Faire rouler la balle par terre à travers la salle.
- Essayer de se coucher sur la balle.

Après un temps d'exercice suffisamment long, remettre la musique. Chacun laisse alors sa balle sur place et marche au son de la musique. Au prochain exercice, chacun choisit une autre balle.



Catwoman

Description de l'exercice

Cet exercice peut être effectué avec un élastique ou deux cordes.

1. Les enfants sautent par-dessus l'élastique ou les cordes de différentes manières (par-dessus les deux élastiques, au milieu, vers l'extérieur, dans un sens et dans l'autre, etc.).
 - + Augmenter l'étirement de l'élastique ou la distance entre les deux cordes.
 - + Modifier la hauteur de l'élastique.
2. Les enfants se tiennent avec les deux pieds sur le premier élastique (les orteils orientés vers le milieu) et essaient de sauter par-dessus le deuxième élastique (les orteils sont orientés vers l'extérieur).
 - + Même exercice, mais en décrivant une demi-rotation (les orteils toujours orientés vers le milieu).
3. Essayer de réciter la formule «Un, deux, trois, quatre, dedans, dehors» en décomposant comme suit: A chaque chiffre, sauter d'un côté à l'autre. Dedans = sauter au milieu. Dehors = sauter pieds joints vers l'extérieur.
 - + Inventer sa propre série de sauts et la présenter à quelqu'un.



Position du corps

Les enfants de cet âge utilisent davantage les jambes que les articulations du pied pour sauter, ce qui rend les sauts lourds et bruyants. Inciter les enfants à faire moins de bruit en sautant. Au fil de l'entraînement, les sauts deviennent plus légers et plus souples.

Points forts

Renforcement des os, rythme, force.

Règles

–

Espace

Besoin de peu de place, l'élastique peut également être fixé à une chaise, un arbre, etc.

Particularités

–

Idée de jeu

Jeux avec un élastique. Ceux-ci sont souvent fournis avec les nouveaux élastiques.

Idées pour la salle de sport

Avec un élastique ou une corde magique, on peut tisser une toile d'araignée dans la salle de sport. La moitié des enfants maintient la toile d'araignée, l'autre moitié marche, saute, rampe à travers la toile. L'enfant A présente quelque chose et l'enfant B l'imite, etc.

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.

Pirate

Description de l'exercice

Exercice pour deux enfants.

1. Les enfants se tiennent face à face, paumes des mains contre paumes des mains. En appuyant, les enfants essaient de faire perdre l'équilibre à leur partenaire de jeu.
 - + Se tenir sur un pied.
 - + Se donner la main et essayer de tirer son partenaire de jeu par-dessus une ligne précise (corde, etc.).
 - + Inventer d'autres jeux d'opposition avec les mains.
2. Les enfants se tiennent face à face et essaient de donner une tape sur les fesses de leur partenaire de jeu (ne pas frapper!).
 - Essayer dans un premier temps de ne toucher que l'épaule du partenaire de jeu.
 - + Avec deux bouteilles en PET vides ou des journaux enroulés, les enfants auront vraiment l'impression d'être des pirates. Qui est capable, par exemple, de toucher les fesses de son partenaire de jeu?
3. Les enfants se font face en position appui facial. Chacun essaie de toucher le dos de la main de son partenaire de jeu. Qui est le premier à réaliser trois touches?
 - Se serrer mutuellement la main en position d'appui facial.



Position du corps

Exercice 3: éviter de cambrier le dos, les hanches doivent être légèrement plus élevées que la tête, le dos et les jambes. Aide à la correction: rentrer le ventre, avoir le dos droit comme une planche.

Points forts

Réaction, rapidité, force, loyauté.

Règles

Le combat loyal, cela s'apprend. Si nécessaire, définir des règles claires avec les enfants. Par exemple: le jeu ne démarre que lorsque les deux opposants auront dit «Je suis prêt-e». Le jeu se termine lorsque l'un des deux dit «Stop» et que l'on se serre la main (en guise de remerciement pour le combat).

Espace

Exige beaucoup de place, s'entraîner de préférence à l'extérieur. Sinon aménager éventuellement une zone de combat ou une île aux pirates.

Particularités

Tous les niveaux conviennent pour des petits jeux de combat. Changer souvent de partenaire pour permettre à chacun-e de gagner.

Idée de jeu

Six à huit enfants se placent autour d'un cerceau et se donnent la main. Les enfants essaient de faire entrer leurs partenaires dans le cercle en les tirant tout en évitant d'entrer eux-mêmes dans le cercle. Celui qui franchit le cercle passe son tour et doit effectuer un exercice supplémentaire.

Idées pour la salle de sport

Pratiquer ces jeux d'opposition sur un grand tapis ou des tapis épais (augmente l'intensité).

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.

INFO
Agilité: la réactivité et le sens de l'orientation sont des aptitudes importantes pour le sport, mais aussi pour acquérir plus d'assurance et réduire le risque d'accidents. Entraîner le sens de l'orientation développe la représentation spatiale et la logique mathématique.

ASTUCE
Les combats loyaux et les petites compétitions favorisent les relations sociales. Ils sont particulièrement amusants en famille. Il est cependant important de fixer des règles: ne pas faire mal, convenir d'un signal de départ, etc. Pour les adultes, il est possible de définir un handicap (difficulté).

ATTENTION

- Prudence sur les sols glissants.
- Si l'appartement est trop petit, effectuer les exercices à l'extérieur.
- Attention à la tête!



Spiderman

Description de l'exercice

Les enfants essaient d'imiter une araignée ou Spiderman. Qu'est-ce que les araignées savent faire?

1. Les enfants se transforment en araignées et imitent leur mode de déplacement. L'araignée peut être imitée, le ventre tourné vers le bas ou vers le haut.
2. Les enfants montent par-dessus des obstacles à la manière de Spiderman. Aussi avec les pieds d'abord.
3. Les enfants escaladent un mur, les pieds en arrière, jusqu'à ce que le ventre touche pratiquement le mur (se tenir sur les mains).
 - C'est un peu plus facile avec un mur qui n'est pas lisse (par exemple avec un rebord de fenêtre): les enfants peuvent essayer différents niveaux.
 - + Les enfants entraînés peuvent se déplacer latéralement le long du mur en se tenant sur les mains.

Position du corps

Eviter de cambrer le dos: les hanches doivent être légèrement plus élevées que la tête, le dos et les jambes. Aide à la correction: rentrer le ventre.

Tendre les bras, cela permet de mieux soutenir le poids du corps. Aide à la correction: mettre toute sa force dans les bras.

Aide: L'enseignant-e peut tenir l'enfant au niveau des cuisses. Poser éventuellement un coussin ou un tapis sur le sol, si l'enfant ne tient pas sur ses bras.



Points forts

Force, courage.

Règles

Avec l'enseignant-e et les parents, définir quelles chaussures l'enfant doit utiliser et ce qu'il peut escalader.

Espace

L'idéal, c'est un mur dégagé, éventuellement avec un rebord de fenêtre ou un radiateur comme aide, une porte ou une armoire. Les enfants doivent laisser suffisamment de distance entre eux.

Particularités

–

Idée de jeu

Trois enfants forment une araignée en se tenant à un élastique noué bout à bout et maintenu en forme de cercle (ou une corde à sauter). Les autres enfants ne doivent pas se faire attraper. Celui qui se fait attraper doit remplacer l'attrapeur.

Variante: les enfants qui sont libres courent le plus possible dans tous les sens.

Idées pour la salle de sport

Les pieds contre le mur, effectuer d'autres déplacements latéraux. Pour revenir à la position normale (sur un tapis mou), l'enfant commence par regarder son ventre. Deux ou trois enfants forment un tunnel (en fonction du niveau, à partir de l'exercice 2 ou 3), un autre enfant passe sous le tunnel en rampant.

L'activité Spiderman comprend aussi tous les jeux de balancement à des cordes ou des anneaux.

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 y ait suffisamment d'espace (paroi libre, porte, armoire).
- Définir où et comment «Spiderman» peut grimper.

Magicien-ne

Description de l'exercice

Bricoler un chapeau de magicien-ne avec les enfants (ou collecter et agencer des pots de yaourt de 5 dl). Pour le chapeau, prendre du papier un peu épais. Enrouler la feuille en formant une pointe et fixer avec du ruban adhésif.

1. Les enfants font bouger le cornet ou le pot sur leur tête en marchant avec le dos bien droit.
 - + Se déplacer un peu plus vite.
 - + Essayer différentes manières de porter ce chapeau.
 - + Avec le chapeau sur la tête, monter par-dessus des obstacles ou marcher en avant, en arrière ou latéralement.
2. Les enfants essaient de faire rouler la balle et de la rattraper. Avec une formule magique, les balles roulent dans le chapeau de magicien.
 - Se lancer la balle par équipes de deux et la rattraper avec le chapeau.
3. Les enfants lancent la balle en l'air et la rattrapent avec le chapeau.
 - Ne pas lancer la balle très haut.
 - + Jeter la balle sur le sol, la laisser rebondir par terre et la rattraper.

Position du corps

–

Points forts

Coordination yeux-mains, différenciation, réaction, rapidité, anticipation.



Règles

–

Espace

Prévoir beaucoup de place, adapté pour l'intérieur et l'extérieur, éventuellement aller dans la salle de sport.

Particularités

–

Idée de jeu

Tous les enfants forment un cercle. Les enfants se passent la balle en la roulant par terre et en prononçant le nom de l'enfant à qui la balle est destinée. Le même exercice peut être effectué avec deux ou plusieurs balles (ou avec des balles différentes, par exemple balle de gymnastique, de tennis ou balle molle).

Variante: même exercice en lançant la balle en l'air et en la rattrapant.

Idées pour la salle de sport

Tous les enfants forment une rangée et, au signal, lancent la balle le plus loin possible. Après l'avoir lancée, ils courent, rattrapent la balle et reviennent à leur place le plus vite possible. Pour éviter les collisions, bien répartir les enfants et faire attention!

Variante: rouler ou lancer la balle de tennis contre un mur et la rattraper. Se lancer mutuellement la balle et la rattraper.

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.



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

6. Alimentation

De l'eau!

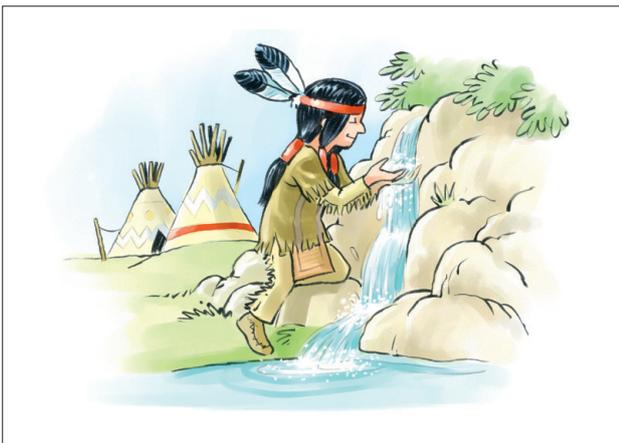
Matériel

- Un récipient d'un litre avec de l'eau
- Deux gobelets de 3 dl: remplir l'un avec de l'eau, l'autre avec de l'eau sucrée (y dissoudre sept morceaux de sucre)
- Gobelets en plastique pour déguster les boissons
- Boissons: par exemple jus de pomme, thé, etc.

Introduction

Préparer un litre d'eau avec les enfants. Commentaire: voici la quantité que nous buvons à peu près en une journée. Calculer avec les enfants le nombre de gobelets de 2 dl que cela représente. Poser des questions sur le thème des boissons: «Où va l'eau?» Par exemple dans le corps, la transpiration, l'urine. «Que se passe-t-il si nous ne buvons pas assez?» Nous nous sentons fatigués et épuisés. «Que boivent les animaux?» Par exemple l'eau dans les flaques, les ruisseaux, les fleuves, les lacs. «Et nous, que buvons-nous?» Par exemple, de l'eau du robinet, de l'eau minérale, des boissons sucrées.

Distribuer la carte «De l'eau!».



Exercice: Bois de l'eau, tu n'en as jamais trop! Bois de l'eau à chaque repas et entre les repas. Inciter les enfants à boire essentiellement de l'eau.

Chaque enfant reçoit un gobelet pour l'école enfantine et éventuellement un gobelet pour la maison ou autre. Pour que l'enfant prenne plaisir à boire dans le gobelet, il le décore, par exemple avec des feutres indélébiles. Les gobelets pour l'école sont ensuite inaugurés tous ensemble.

Exercice: L'eau, ta boisson préférée. L'eau est meilleure et plus désaltérante que les boissons sucrées.

Les enfants apprennent pourquoi l'eau désaltère mieux qu'une boisson sucrée. Préparer deux gobelets: l'un rempli avec 3 dl d'eau, l'autre avec 3 dl d'eau dans laquelle on a fait fondre sept morceaux de sucre. Les enfants goûtent le contenu des deux gobelets. Leur poser des questions: «Comment trouvez-vous les deux boissons? Que contiennent les gobelets?». Commentaires: l'eau sucrée correspond à la composition d'une boisson sucrée comme le Coca-Cola, le Fanta ou le Sprite. Expliquer aux enfants que trop de sucre fournit trop d'énergie, mais qu'on n'est pas plus en forme, qu'on n'a pas plus de force et qu'en plus, cela peut abîmer les dents. Déguster des boissons moins sucrées: par exemple, jus de fruits dilué avec de l'eau, jus de pomme pétillant et thé avec peu ou pas de sucre.

5.1 DE L'EAU!



L'eau est la championne des boissons. Fraîche du robinet, avec ou sans bulles, tu peux en boire à tout moment.



Préfère-la aux boissons sucrées!

INFO
Pour se désaltérer, rien de mieux que l'eau du robinet: elle est saine et bon marché. On peut la boire sans hésiter. Les boissons sucrées gazeuses type Cola, le thé froid, mais aussi les jus de fruits contiennent une grande quantité de sucre et peuvent entraîner des problèmes de surpoids et de caries. Pour ces raisons, il est important que les boissons sucrées restent une exception.

ASTUCE
Encouragez les enfants à boire de l'eau! Comme alternative à l'eau du robinet, proposez-leur de l'eau minérale naturelle, des thés peu ou non sucrés, des jus de fruits allongés avec de l'eau ou encore du sirop bien dilué.

L'idéal, c'est ...

Boire de l'eau du robinet, de l'eau minérale non gazeuse, des infusions à base de plantes ou de fruits non sucrées tout au long de la journée.

Les jus de fruits contiennent des vitamines et des substances minérales, mais également beaucoup de calories; c'est pourquoi il est conseillé de les diluer avec de l'eau. Les boissons sucrées type sodas contiennent une grande quantité de saccharose. Celui-ci fournit beaucoup d'énergie, mais pas de substances précieuses et peut abîmer les dents. Les enfants qui absorbent des boissons riches en énergie ne mangent pas moins pour autant. Cet excès d'énergie peut conduire au surpoids. Les boissons sucrées doivent par conséquent rester exceptionnelles.

Des connaissances en plus

Le corps humain est composé de 60% d'eau, c'est pourquoi il est important de boire suffisamment. Par temps chaud ou quand l'enfant joue, les besoins peuvent augmenter considérablement. Ceux-ci varient donc en fonction des jours et des enfants. On part du principe qu'un enfant de l'école enfantine doit boire environ 1 litre par jour (5 verres de 2 dl). Pour stimuler les performances et prévenir la fatigue, il faut boire suffisamment, mais aussi régulièrement. Donc boire pendant les cours favorise l'apprentissage.

Autres idées

- Goûter des boissons, les classer en fonction de l'emballage et estimer le nombre de morceaux de sucre contenu dans les boissons (info: 1 morceau de sucre = 4 g).
- Boire de l'eau de différentes manières, par exemple au robinet, avec une paille ou dans un gobelet.
- Relever la quantité d'eau bue: sur une carte, dessiner un gobelet et à chaque gobelet d'eau bu, faire un petit trait à côté du gobelet. Le but est de boire beaucoup d'eau. Celui/celle qui y parvient peut demander quelque chose, par exemple une chanson, un jeu ou un exercice de mouvement.



Des fruits et des légumes

Matériel

- Images de légumes et de fruits
- Fruits et légumes frais, foulard
- Couteau, planche à découper, râpe, presse-fruits

Introduction

Disposer avec les enfants des fruits et des légumes (ou des images de fruits et de légumes). Commentaires: les fruits et les légumes sont tous différents et complémentaires dans leurs apports. Ils nous donnent des forces pour que nous puissions par exemple bouger, être en forme et pour que notre peau et nos cheveux restent en bonne santé. Poser des questions sur les fruits et les légumes: «Quelles couleurs trouve-t-on?» «Quels fruits connaissez-vous?» Les enfants choisissent des fruits et des légumes connus et citent leur nom.

Distribuer la carte «Des fruits et des légumes».

Exercice: Tu as le choix. Découvre la diversité colorée des fruits et des légumes.

Les enfants découvrent différents fruits et légumes en essayant de deviner, en les tâtant, quels sont les fruits et les légumes cachés sous le foulard. Les enfants répartissent les fruits et les légumes dans différents groupes de couleurs et nomment les couleurs. Dessiner des fruits et des légumes et laisser les enfants les colorier dans les couleurs correspondantes.



Exercice: Toujours un plaisir. Les fruits et les légumes sont aussi délicieux pendant les repas principaux que pour les en-cas.

Les enfants goûtent fruits et légumes et apprennent à en connaître diverses variantes. En petits groupes, ils les transforment eux-mêmes. A la fin, prévoir une dégustation pour toute la classe. Pour la collation du matin, manger tous ensemble un fruit ou un légume. Inciter les enfants à apporter dorénavant un fruit ou un légume pour la pause du matin.

L'idéal, c'est ...

Manger plusieurs fois par jour, c'est-à-dire cinq bonnes poignées (taille du poing fermé de l'enfant concerné) de fruits et de légumes. Proposer des fruits et des légumes de différentes couleurs et formes pour que les enfants s'habituent à la variété. Donner l'exemple!

Des connaissances en plus

Les fruits et les légumes sont une source importante de vitamines, de substances minérales, de substances végétales secondaires et de fibres alimentaires. Ces éléments sont importants pour le développement et la santé. Pauvres en calories, les fruits et les légumes rassasient bien. Pour profiter de la diversité des substances et pour habituer les enfants aux différents types de goûts, il est important de varier. Malgré ces nombreux avantages, la consommation de fruits et de légumes par les enfants et les adultes en Suisse reste trop faible. De nombreuses sortes de légumes ne sont pas connues des enfants. Certains enfants en surpoids mangent trop peu de fruits et de légumes, et trop de produits riches en énergie.

5.2 DES FRUITS ET DES LÉGUMES



C'est un plaisir de partir à la découverte de l'immense variété de fruits et de légumes. Il existe mille manières de les préparer.



Manges-en à tous les repas et aux collations!

INFO
Les fruits et les légumes apportent une foule de bons éléments pour la santé. C'est pourquoi il est important d'en proposer à tous les repas. De plus, ils sont aussi parfaits pour les goûters et les récréations.

ASTUCE

Quelques propositions pour inciter les enfants à manger des fruits et des légumes:

- Préparez des repas variés avec différents fruits et légumes.
- Cuisinez avec les enfants.
- Présentez les fruits et légumes de façon attrayante.
- Encouragez-les à goûter.

Montrer le bon exemple se révèle souvent plus efficace que dire «c'est bon pour ta santé!»

**VALEUR ÉNERGÉTIQUE (KCAL/100 G)
DE QUELQUES ALIMENTS**

Cornet de glace à la fraise 263	Mandarine 45	Carotte 32
Biscuit gauféré au chocolat 532	Banane 91	Tomate 19
Boule de Berlin 321	Pomme 51	Poivron rouge 27

Source: table de composition nutritionnelle suisse 2007

Autres idées

- Les enfants citent les noms des fruits et des légumes dans leur langue maternelle.
- Découper des personnages en action ou des animaux en fruits ou en légumes, par exemple un crocodile en carotte, et les manger pendant la pause du matin



Des repas réguliers

Matériel

- Voiture miniature, image d'un bateau de pirate avec cuisine et local à provisions
- Aliments pour le petit-déjeuner
- Assiette, couverts et bol apportés de la maison
- Papier et feutres de couleur

Introduction

L'apport d'énergie est important. Commentaires: une voiture a besoin d'essence pour rouler. Les pirates avaient également une cuisine et des aliments à bord, car sans nourriture, les pirates n'auraient pas pu œuvrer.

Distribuer la carte «Des repas réguliers».

Exercice: Pour bien commencer la journée. Un petit-déjeuner complet t'apportera l'énergie dont tu as besoin.

Les enfants apprennent à composer un petit-déjeuner équilibré. Rassembler des idées pour un buffet petit-déjeuner: «Qu'est-ce que vous aimez prendre au petit-déjeuner?» Acheter les aliments et les disposer en trois groupes pour le buffet: céréales, produits laitiers et fruits (voir tableau). Chaque enfant choisit un ingrédient de chaque groupe. Ajouter, sur demande, une cuillère à café de beurre et de confiture. Prendre le petit-déjeuner ensemble.

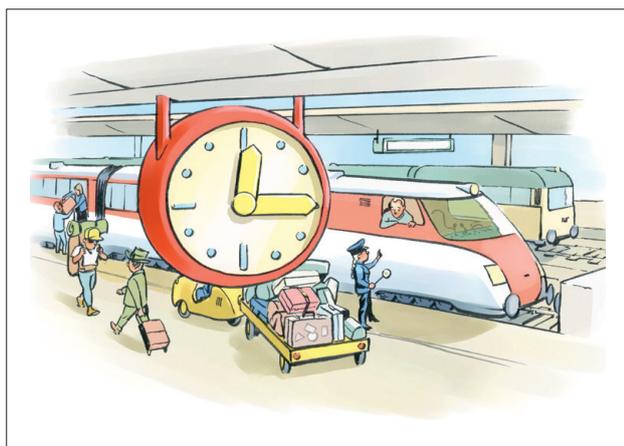
Exercice: En forme toute la journée.

Mange à heures régulières et ne grignote pas entre les repas.

Chaque enfant doit trouver combien de fois par jour il prend un vrai repas à table et combien de fois il grignote en dehors des repas. Pour chaque situation, préparer une image ou faire faire un dessin aux enfants. Dans un premier temps, faire faire tous les jours un trait sous le dessin ou coller une gomme pour chaque repas pris à table. Puis, indiquer de la même manière les grignotages. A la fin, compter les traits. Commentaires: l'enfant doit avoir moins de traits pour le grignotage que pour les repas pris à table. L'aide d'un adulte sera utile pour cet exercice.

L'idéal, c'est ...

Prendre des repas réguliers pendant la journée, car cela prévient la fatigue et le manque de concentration. Lorsqu'un enfant n'a pas faim, il peut sauter des repas. Mais dans ce cas, il ne doit pas manger de sucreries ou d'autres en-cas entre les repas. Selon ses besoins, il peut ainsi manger plus ou moins aux repas: le petit-déjeuner, la récréation du matin, le repas de midi, le goûter de quatre heures et le souper. Ce qui importe, c'est de respecter le rythme des repas. Une barre de céréales par-ci, un hamburger par-là, puis des chips, ce ne sont pas des repas, mais des en-cas qui contiennent souvent beaucoup de graisse et de sucre et qui sont mangés sur le pouce. Les enfants ne se rendent pas compte qu'ils sont rassasiés et mangent plus.



5.3 DES REPAS RÉGULIERS



Un bon petit-déjeuner, c'est un bol d'énergie pour bien démarrer la journée.



Le dîner, le souper, la collation de la matinée et celle de l'après-midi te permettent d'être en forme jusqu'au soir. Évite de grignoter entre deux repas!

INFO
Au petit-déjeuner, les céréales, le pain complet, les fruits et les produits laitiers apportent aux enfants toute l'énergie dont ils ont besoin pour bien commencer la journée et rester concentrés. Les autres repas principaux, la récréation et le goûter rassasient suffisamment et sont plus adaptés que le grignotage de produits sucrés, gras et industriels.

ASTUCE
Certains enfants ont bon appétit au petit-déjeuner et d'autres n'ont pas faim. Pensez à la récréation de la matinée qui peut compléter le petit-déjeuner. Pour certains, cette collation sera légère ou même superflue. À l'inverse, elle sera plus copieuse pour d'autres qui n'ont pratiquement rien mangé au petit-déjeuner.

Des connaissances en plus

Le nombre de repas pris en famille a tendance à diminuer (un quart des élèves ne prend pas de petit-déjeuner) et le nombre d'en-cas à augmenter. Pour que l'enfant soit performant, il est important qu'il commence la journée par un repas complet. Si beaucoup d'élèves de la classe ne prennent pas ou pratiquement pas de petit-déjeuner, on peut avancer la récréation du matin et/ou l'étoffer un peu.

UN PETIT-DÉJEUNER COMPLET SE COMPOSE
DE LA MANIÈRE SUIVANTE

Céréales	Pain, flocons
Produits laitiers	Lait, yaourt, fromage
Fruits	Pomme, poire, jus d'orange
Pour les papilles	Beurre, confiture, miel

Par exemple

- Du pain avec un peu de beurre et de confiture, un verre de lait et un fruit.
- Flocons d'avoine complets avec lait, yaourt et fruits coupés en petits morceaux, le tout accompagné de thé.
- Pain croustillant avec fromage blanc, un verre de jus d'orange.

Autres idées

- Définir des règles pour les repas pris en commun à l'école, prendre la collation du matin ensemble.
- Dresser de belles tables avec des décorations, par exemple des porte-serviettes (couper en deux des rouleaux de papier WC et les peindre).



Manger de tout

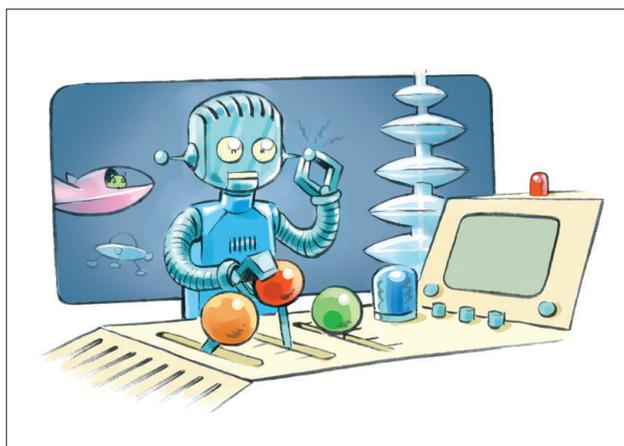
Matériel

- Quatre verres, de l'eau du robinet, des cuillères en plastique, du vinaigre, du sel, du sucre et de l'arôme amer
- Divers aliments (chips, biscuits, pomme, etc.)
- Huile

Introduction

Raconter par exemple l'histoire de «Sam». Sam réalise le vœu de tous les enfants. Comme il se retrouve seul à la maison, il peut manger ce qu'il veut. Dès qu'il est seul, il mange des bonbons, puis un beignet qu'il trouve tellement bon qu'il en mange encore deux autres. Puis, il a soif et il boit un Coca-Cola, deux Fanta, etc. Sam a mal au ventre et ne peut pas jouer avec son copain. Lorsque sa maman rentre plus tôt que prévu, il se réjouit de pouvoir prendre un vrai repas malin. Avec les enfants, trouver ce qu'on entend par «malin», par exemple, ce qui a bon goût, ce qui est joliment présenté, ce qui est bon pour le corps.

Distribuer la carte «Manger de tout».



Exercice: Profite d'une offre très variée.

Pour rester en forme, varie ton alimentation.

Les enfants découvrent les différents types de goûts à travers des expériences. Expérience de jeu libre pour deux enfants: remplir à moitié quatre verres d'eau, ajouter au premier verre deux cuillères à café de sucre, au deuxième une cuillère à soupe de vinaigre, au troisième une petite cuillère à café de sel et au quatrième cinq à sept gouttes d'arôme amer et mélanger. Prendre une petite cuillère en plastique et glisser le liquide dans la bouche de l'autre enfant. Demander de quel goût il s'agit et éventuellement à quels endroits de la langue le goût est le plus intense (sucré = devant; salé et aigre = sur le côté; amer = derrière). Associer un aliment (une image) aux quatre verres.

Exercice: Place à la légèreté. Les aliments de type snack, fast-food et produits industrialisés ne sont pas nécessaires à l'organisme et contiennent des graisses cachées. Préparez les aliments ci-dessous en portions.

Avec les enfants, posez à côté de ces aliments leurs équivalences en graisse (huile dans une bouteille ou cuillère à café dessinées et remplie de couleur jaune). Discutez de l'intérêt des fruits et des légumes (pas de graisse, vitamines, riches en eau) en comparaison avec ces aliments.

5.4 MANGER DE TOUT



Découvrez la diversité des aliments disponibles et osez manger de tout.



Laissez une toute petite place aux sucreries et aux aliments gras.

INFO

Hamburger, pizza, saucisse grillée, kebab – les enfants aiment souvent les repas mangés rapidement. La plupart des restaurants fast-food proposent des plats riches en graisses et en sel. En revanche, il manque à ceux-ci les autres éléments nutritionnels indispensables. Pour cette raison, ne choisissez que de petites portions et composez le reste du menu de manière équilibrée. Il est judicieux de ne proposer que très rarement des repas de type fast-food.

ASTUCE

Proposez en priorité à l'enfant des fruits, des légumes, des produits à base de céréales complètes, quotidiennement des produits laitiers et régulièrement de la viande, du poisson et des œufs. Aidez l'enfant à écouter les signaux de son corps et ne le forcez pas à finir son assiette. La prochaine fois, s'il a peu faim, il se servira peut-être un peu moins.



L'idéal, c'est ...

Manger seulement occasionnellement un hamburger, une saucisse, snacks et sucreries (maximum un aliment de ce groupe par jour) et, si c'est le cas, uniquement en petites quantités. Comme alternative rapide, préférer par exemple: un bircher aux céréales, une salade composée ou un laitage sucré comme du fromage blanc aux fruits, un frappé ou une crème.

TENEUR EN HUILE DE QUELQUES ALIMENTS

Type d'aliments	Poids	Huile
Frites (1 portion medium)	160 g	25 ml ou 5 c. à café
Chips (1 petit paquet)	45 g	15 ml ou 3 c. à café
Biscuits aux noisettes et au chocolat (5 pièces moyennes)	45 g	15 ml ou 3 c. à café
1 pomme	160 g	0
1 carotte	70 g	0

Des connaissances en plus

Devise: choisir «malin» et déguster avec les cinq sens. Un élément important lors du choix se situe au niveau de la densité énergétique (apport calorique rapporté au poids d'un aliment). Les aliments à haute densité énergétique peuvent entraîner une surconsommation passive parce que les calories ne sont pas perçues. Les enfants peuvent aussi consommer de grandes quantités de nourriture (volume), aux densités énergétiques élevées. Les repas de fast-food comme les hamburgers avec des frites, mais également les saucisses grillées avec du pain ou les kebabs ont, en moyenne, une densité énergétique de 265 kcal/100 g. Un repas équilibré (composé de légumes, de fruits, de produits laitiers et de céréales) a, au contraire, une densité énergétique d'environ 150 kcal/100 g.

Exemple: 1 Big Mac (220 g)/495 kcal + 1 portion de frites small (115 g)/340 kcal + 1 petit Coca-Cola (250 ml)/110 kcal = 945 kcal au total.

**VALEUR ÉNERGÉTIQUE (KCAL/100 G)
DE QUELQUES ALIMENTS**

Carotte	32
Pomme	51
Crème au chocolat	121
Fromage blanc aux fruits, sucré	122
Glace à la crème	237
Big Mac avec frites	240
Barre de céréales	400-500
Chips	538

Source: table de composition nutritionnelle suisse 2007



Des repas sans écran

Matériel

- Feuille d'activités et de loisirs
- Tampon ou gommettes
- Aliments pour expériences: par exemple, tranches de pomme, pain grillé, bâtonnets de légumes
- Bandeau pour les yeux, foulard
- Serviettes

Introduction

Rassembler des idées avec les enfants. «Que fait-on où?» Par exemple: nager = dans la piscine/la mer, dormir = dans un lit/un hamac, construire un château de sable = dans le bac à sable/à la plage, manger = à table. Laisser les enfants trouver des associations amusantes, par exemple nager dans le sable, bricoler dans l'eau. Manger devant l'écran. Commentaires: devant la télévision, on regarde le film et on ne se rend plus compte de ce qu'on mange, ni de la quantité qu'on mange. Les héros à l'écran sont en action, mais nous, nous ne bougeons pas.

Distribuer la carte «Des repas sans écran».

Exercice: Bouge. Joue, bricole, fais du sport – laisse le plus souvent possible l'écran de côté et entreprends quelque chose d'autre qui te plaît.

Inciter les enfants à éteindre l'écran et à faire d'autres activités à la place. Recueillir des idées avec les enfants et, à chaque exemple, effectuer un mouvement typique. Distribuer la feuille d'activités et de loisirs. Chaque enfant

effectue au moins une activité comme jeu libre à l'école. Pour chaque activité effectuée, donner une gommette ou un tampon. Expliquer les activités pour la maison: chaque enfant peut effectuer une activité à la maison en évitant d'allumer la télévision pendant ce temps. Pour chaque activité effectuée, distribuer une gommette ou un tampon.

Exercice: Ne mange pas distraitement. Prends le temps de manger – savoure tes repas et ne fais rien d'autre en même temps.

Les enfants apprennent à prendre conscience de différents aliments en faisant intervenir les sens du toucher, de l'odorat, de l'ouïe et du goût. Expliquer l'expérience à l'aide d'une activité avec la classe entière ou la moitié de la classe. Pour cela, bander les yeux de chaque enfant et poser dans sa main un aliment au choix, par exemple une tranche de pomme. Les enfants doivent d'abord toucher l'aliment, puis le renifler, éventuellement écouter le bruit de la mastication et enfin le goûter. Ils doivent mastiquer consciemment, puis avaler, et s'ils n'aiment pas l'aliment, ils peuvent le recracher sur une serviette. Comme jeu libre, proposer aux enfants d'autres expériences avec d'autres aliments: l'enfant A choisit un aliment et le fait goûter à l'enfant B qui ne le voit pas et doit deviner ce qu'il mange et quel(s) en est (sont) le(s) goût(s).



5.5 DES REPAS SANS ÉCRAN



Manger est une activité. Jouer, bricoler, faire du sport ou regarder la télé en sont des autres. Chaque chose en son temps!



A table, profite de manger et de déguster tranquillement. Hors de table, il y a plein d'activités qui peuvent te plaire. Laisse un peu de côté les écrans.

INFO

Les enfants et les adultes grignolent souvent devant la télévision ou l'ordinateur. De plus, les spots publicitaires encouragent à consommer des snacks et des boissons sucrées. La télévision est également souvent branchée pendant les repas. Ceci incite à manger plus vite: l'attention est détournée et il est plus difficile de tenir compte des quantités.

ASTUCE

- Ne laissez pas vos enfants manger devant la télévision ou l'ordinateur.
- Prenez le temps de manger à table. Savourez votre repas et profitez-en pour discuter en famille.
- Motivez-les à pratiquer d'autres activités.

L'idéal, c'est ...

Limiter le temps passé devant l'écran (maximum une heure par jour) et inciter à bouger beaucoup plus. Eteindre l'écran durant les repas. Si on ne peut pas renoncer à manger devant la télévision, choisir de grignoter des légumes et des fruits, boire uniquement de l'eau. Il est néanmoins préférable de déguster les repas à table et de se tenir à des règles définies. Par exemple:

- Créer une atmosphère agréable, où il y a suffisamment de place, où l'on s'écoute mutuellement et où l'on communique agréablement (pas de disputes, de rots, etc.).
- Prendre le temps de manger, en évitant les tensions, bien séparer le temps du repas du reste du programme et considérer le repas comme une pause.
- Respecter les rituels, en restant à table ou assis sur sa chaise jusqu'à ce que tout le monde ait fini.

Des connaissances en plus

Le surpoids et la consommation médiatique sont en augmentation chez les enfants. En dehors de l'école et du sommeil, les enfants passent la majeure partie du temps à manger ou à se poser devant des écrans (par exemple télévision, ordinateur, game-boy). Il ne reste alors que peu de temps pour des activités physiques. Différentes études montrent que plus la consommation médiatique est importante, plus le poids est élevé. S'ajoute à cela le fait que la publicité télévisuelle incite à grignoter et augmente l'envie de manger des produits à haute densité énergétique.

Autres idées

Découper des images d'activités dans des magazines et procéder à un collage.



7. Jeux



6.1 QUEUE DE RENARD

NOMBRE DE PARTICIPANTS
• Au moins cinq enfants.

LIEU
• A l'extérieur de l'école.

MATÉRIEL
• Un morceau de tissu (loulard, ruban, fichu, etc.) par enfant.

DESCRIPTION SOMMAIRE
Chaque enfant glisse un morceau de tissu dans sa ceinture (ou dans l'élastique de son pantalon), à l'arrière, et essaie d'attraper celui des autres enfants. Les filles en jupe peuvent par exemple mettre une ceinture et coincer le morceau de tissu dedans.

RÈGLES DU JEU
Tous les enfants sauf un, reçoivent un morceau de tissu qu'ils glissent dans leur ceinture (ou dans l'élastique de leur pantalon), à l'arrière. L'enfant qui n'a pas de morceau de tissu essaie d'attraper celui de l'un des autres enfants. Lorsqu'un enfant se fait voler son morceau de tissu, il devient à son tour le chasseur.

VARIANTES
Chaque enfant reçoit un morceau de tissu qu'il glisse dans sa ceinture (ou dans l'élastique de son pantalon), de manière à ce que la moitié au moins en dépasse, sans tomber. Au signal, les enfants courent dans tous les sens et essaient d'attraper les morceaux de tissu des autres enfants, sans se faire prendre le leur. A la fin du jeu, le nombre de morceaux de tissu de chaque enfant est compté (le morceau de tissu qui appartient à l'enfant compte double).
Le jeu peut également être réalisé en variant les déplacements (sauter, ramper, etc.).



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



6.2 KANGOUROU

NOMBRE DE PARTICIPANTS
• Au moins dix enfants.

LIEU
• A l'intérieur de l'école.
• A l'extérieur de l'école.

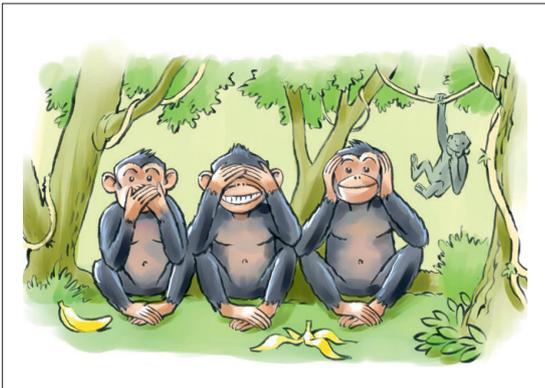
MATÉRIEL
• Aucun.

DESCRIPTION SOMMAIRE
Trois gardes-chasse (enfants) essaient de maintenir des kangourous (autres enfants) en mouvement.

RÈGLES DU JEU
Trois enfants représentent des gardes-chasse. Les autres enfants (kangourous) sont dispersés sur la surface de jeu et se tiennent debout, immobiles. Les gardes-chasse courent et essaient de toucher le maximum de kangourous. Lorsque ceux-ci se font toucher, ils sautent cinq fois en avant, puis s'immobilisent jusqu'à ce qu'ils soient à nouveau touchés. Les gardes-chasse parviendront-ils à faire en sorte que tous les kangourous bondissent en même temps?



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



6.3 «JACQUES A DIT»

NOMBRE DE PARTICIPANTS
• Au moins cinq enfants.

LIEU
• A l'intérieur de l'école.
• A l'extérieur de l'école.

MATÉRIEL
• Aucun.

DESCRIPTION SOMMAIRE
Les enfants miment les modes de déplacement et les mouvements des animaux énoncés par «Jacques» (un enfant).

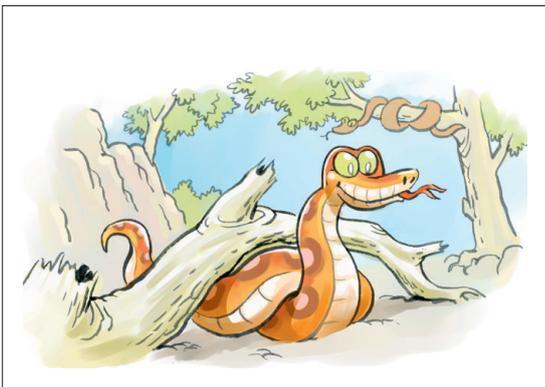
RÈGLES DU JEU
Les enfants n'écoutent que «Jacques» (un enfant) et non l'enseignant(e). Lorsque la consigne est précédée des mots magiques «Jacques a dit!», les enfants exécutent l'ordre donné. Sinon, ils continuent à suivre la consigne précédente. Si un enfant se trompe, il doit effectuer une tâche supplémentaire pour participer à nouveau au jeu.



EXEMPLES D'ANIMAUX
Serpent: se coucher à plat ventre et siffler. Girafe: s'étirer en gardant l'un des bras tendu vers le haut. Ane: s'appuyer brièvement sur les mains en ruant avec les jambes vers l'arrière (plusieurs fois d'affilée). Aigle (à deux): les enfants se tiennent côte à côte et étendent le bras extérieur sur le côté (l'ailes) et le bras intérieur en avant en écartant les doigts (griffes). Eléphant (à trois): un enfant fait la trompe en se tenant le nez avec une main et en passant son autre bras entre le bras et le nez. Les deux autres enfants forment les oreilles en plaçant leurs bras en demi-cercle de chaque côté de l'enfant qui fait la trompe. Singe (à trois): un enfant se cache les yeux, un autre se bouche les oreilles et un dernier met l'une de ses mains devant la bouche.

ASTUCE
Introduire les animaux les uns après les autres!

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



6.4 SERPENT

NOMBRE DE PARTICIPANTS
• Au moins six enfants.

LIEU
• A l'intérieur de l'école.
• A l'extérieur de l'école.

MATÉRIEL
• Aucun.

DESCRIPTION SOMMAIRE
Un enfant représentant la tête d'un serpent se déplace librement. Un autre enfant (queue du serpent) le suit en l'imitant.

RÈGLES DU JEU
Il faut deux enfants pour former un serpent. L'un représente la tête et l'autre la queue. La tête se déplace librement en grimpant sur des tables, en passant sous des chaises, en se tenant en équilibre sur des plots en bois, etc., tandis que la queue suit la tête en imitant. Après un moment, inverser les rôles.

VARIANTE (POUR LES GROUPES PLUS GRANDS)
Le jeu peut également être réalisé de manière à ce que la queue soit formée par deux ou trois enfants.

VARIANTE
Tous les enfants se déplacent les uns derrière les autres, en se tenant à une corde formée de foulards noués les uns aux autres. L'enfant qui se trouve à l'avant (tête du serpent) peut varier la vitesse de déplacement ou tenir la corde en l'air ou près du sol.



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Wankdorfallee 5, CH-3014 Bern
Tel. +41 31 350 04 04
office.bern@promotionsante.ch

Avenue de la Gare 52, CH-1003 Lausanne
Tél. +41 21 345 15 15
office.lausanne@promotionsante.ch

www.gesundheitsfoerderung.ch
www.promotionsante.ch
www.promozionesalute.ch