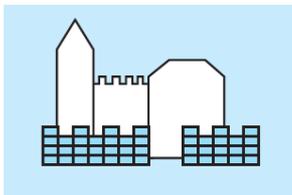




Pour aller plus loin sur les premiers thèmes de l'ANIMATION

Thème 1 "château-Sport" :

2 jeux de mise en train qui allient **agir et réfléchir** !

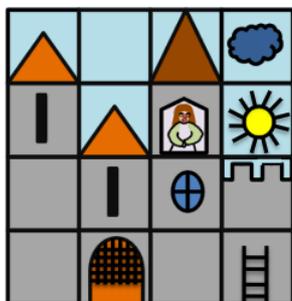


Estafette - Renforcement

L'enfant prend une brique Kapla, la pose sur son ventre et se dirige (en se déplaçant comme un crabe) vers le château et la pose pour construire la muraille.

Variante :

Chaque enfant apporte sa contribution à la construction du château qui peut être en 2D ou 3D



Estafette - Cardio

Une équipe (5 élèves) essaie de collectionner et d'assembler le plus rapidement possible 16 pièces pour obtenir le puzzle donné du château. Après le coup de sifflet de départ, les premiers coureurs de chaque équipe partent de la ligne départ et prennent uniquement une pièce du puzzle.

A la fin on regarde quelle équipe a réussi à reproduire l'image du château.

Variante :

Des pièces du puzzle sont déjà posées sur le chablon carré.

Ressource :

Les chablon sont disponibles sur ce site

https://www.webinstit.net/mathematiques/reperage/reproduire%20un%20modele/jeu_chateau.pdf



Pour aller plus loin sur les premiers thèmes de l'ANIMATION

Thème 2 "Condition Physique"

Un jeu qui associe les cartes UNO à des postes de renforcement.



Quatre équipes s'affrontent, chacune se voyant attribuer une couleur du jeu de Uno. Toutes les cartes sont placées face contre le sol sur la ligne de fond opposée.

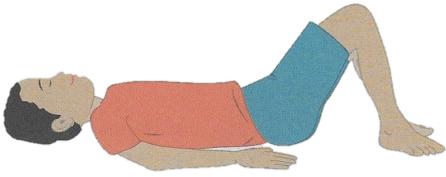
Le premier coureur de chaque groupe s'élançe et retourne une carte. Si c'est la bonne couleur (jaune par exemple), il peut la ramener avec lui. Sinon, il la replate.

Quand il revient avec la carte toute l'équipe réalise le poste de l'animal avant de poursuivre l'estafette.

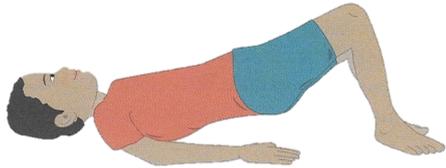
La première équipe qui a récupéré ses neuf cartes a gagné.

YOGA DISNEY

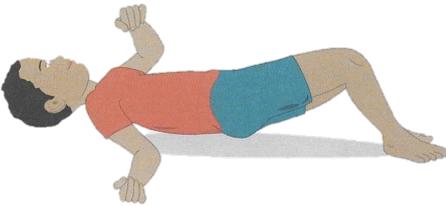
La sieste avec Baloo



1/ Allonge-toi sur le dos, jambes tendues et bras le long du corps. Plie les jambes en inspirant, puis tends-les à nouveau en expirant. Recommence 6 fois.



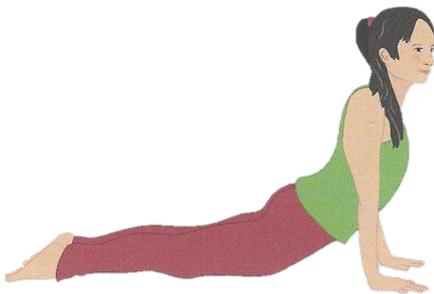
2/ Reste sur le dos. Appuie-toi sur tes mains, bras tendus, et pousse les fesses vers le haut. Tes pieds restent posés au sol et tes genoux sont fléchis.



3/ Garde la position et essaie d'avancer en utilisant tes bras et tes pieds. Garde ta respiration fluide.

Maintenant, tu es prêt pour la sieste de Baloo !

Le réveil du tigre



1/ Place-toi sur le ventre, en appui sur les mains et les genoux. Tends les bras, relève la tête et pousse-la vers le haut comme si tu voulais lui faire toucher le ciel. Puis relâche. Expire. Recommence 6 fois.



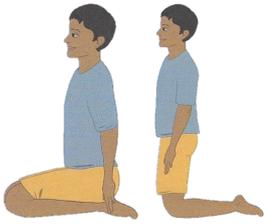
2/ Mets-toi en appui sur les mains et sur les pieds, tête baissée, comme si tu voulais former un pont avec ton corps. Regarde vers l'avant.



3/ Fléchis les bras et les jambes et avance tout doucement en gardant la tête basse, puis arrête-toi. Ta respiration est calme et tranquille. Dès que tu es prêt, bondis vers l'avant en poussant fort sur les bras et les jambes. Réceptionne-toi à 4 pattes sur les mains et les pieds.

YOGA DISNEY

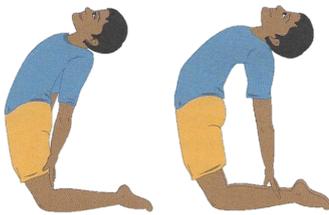
La souplesse du phacochère



1/ Assieds-toi sur tes talons. Relève-toi sur les genoux. Place tes mains sur les côtés et grandis-toi en poussant le sommet du crâne vers le haut. Inspire profondément. Ton buste s'étire vers le ciel et tu deviens grand, de plus en plus grand! Garde les abdominaux bien contractés. Expire.



2/ Pousse le ventre en avant, le thorax bien ouvert. Respire amplement et profondément en gonflant le ventre quand tu inspires, en le resserrant quand tu expires.



3/ Etends-toi encore plus, en descendant les mains vers l'intérieur des genoux, tout en poussant le bas du ventre vers l'avant. Attention, ne creuse pas trop le bas du dos, mais garde - le bien étendu pour ne pas te faire mal.

4/ Si tu peux, attrape les chevilles. Pour quitter la posture, ramène les fesses sur les talons

La parade du lion



1/ Allongé sur le dos, jambes pliées et bras le long du corps, la tête est posée sur le sol.

Inspire profondément, puis expire lentement en soulevant la tête et les épaules comme pour aller toucher les chevilles avec le bout des doigts. En inspirant, reviens en position initiale. Refais l'exercice entre 6 et 8 fois.



2/ Allonge-toi sur le sol avec les jambes pliées et les mains posées sur les cuisses. Inspire, décolle la tête et les épaules du sol. Souffle doucement. Reste pendant plusieurs respirations dans la position en soufflant profondément.

3/ Reprends les postures 1 et 2. A la fin de l'enchaînement, roule sur le côté pour te remettre debout.

YOGA DISNEY

Le chaloupé du flamand rose



1/ Tiens-toi debout, les bras écartés sur les côtés. Inspire, puis lève un pied devant toi en gardant la jambe tendue et dessine de grands cercles en l'air jusqu'à ce que tu arrives à rester stable et détendu tout en le faisant. Expire doucement. Puis fais pareil avec l'autre jambe. Respire tranquillement pendant tout l'exercice.



2/ Remets-toi dans la position précédente, les bras écartés sur les côtés, une jambe tendue vers l'avant, les orteils relevés vers le visage et le dos bien droit. La jambe d'appui est également tendue.

Reste dans cette position pendant 7 ou 8 respirations.



3/ Fais un pas en avant en levant une jambe devant toi tout en la gardant tendue. Rapproche les 2 mains du pied levé en tendant les bras et en expirant. Repose le pied au sol devant toi en inspirant, puis fais un autre pas avec l'autre jambe. Recommence plusieurs fois.

La posture de la chenille



1/ De la position assise sur les talons, mets-toi à 4 pattes en appui sur les mains et les genoux. Pose ensuite le sommet de ton crâne sur un coussin devant toi.



2/ Maintenant, tends les jambes (recule les pieds si nécessaire) et pousse les fesses vers le haut, le dos droit et les orteils en flexion. Les avant-bras sont en appui sur au sol, les mains autour de la tête et les doigts croisés pour empêcher la tête de rouler. Prends garde à ne pas laisser le cou s'affaisser. Reste dans la position plusieurs respirations. Enchaîne les postures 1 et 2 dans l'ordre. Répète le mouvement 5 ou 6 fois.



3/ **Challenge** : Les chenilles adorent avoir la tête en bas, alors soulève lentement les jambes jusqu'à ce qu'elles soient à la verticale. Pour un meilleur appui, tu peux poser les mains au sol devant la tête en pliant les coudes.

YOGA DISNEY

L'équilibre de la fourmi



1/ Mets-toi en équilibre sur les fesses, mains de chaque côté des cuisses et jambes tendues à ras du sol. Inspire.



2/ En conservant les jambes tendues, monte les plus haut tout en amenant les mains vers les chevilles (ou les mollets si tu n'y arrives pas), bras tendus. Prends garde à ne pas arrondir le dos. Expire.



3/ Inspire. Dos droit, buste légèrement incliné vers l'arrière, monte les jambes le plus haut possible et place les mains derrière les talons. Reste plusieurs respirations dans la position. Enchaîne avec les 2 postures précédentes.

L'étirement du hibou



1/ Tiens-toi debout. Inspire. Etire les bras vers le haut, de chaque côté des oreilles. Expire.



2/ Inspire. Fléchis le coude gauche et place la main gauche dans ton dos, entre les omoplates. Attrape ensuite le coude gauche avec la main droite et tire - le doucement vers la droite, en expirant.
Répète le mouvement 4 ou 5 fois, puis inverse la position des bras et des mains.



3/ Assieds-toi sur le sol en croisant les jambes. Inspire. Lève le bras gauche au ciel, puis touche ton dos avec la main gauche. Garde le dos bien droit. Maintenant, attrape ta main gauche avec ta main droite. Expire. Reste pendant plusieurs respirations dans la position.
Enchaîne les 3 positions, puis inverse les bras, les mains et les jambes.

