

Exercices à la maison pour les enfants

Du mouvement pour animer le quotidien

La fermeture des écoles, au niveau national, décidée par la Confédération pour endiguer l'épidémie de coronavirus met les enseignants et les parents de petits et grands enfants face à des défis inconnus. mobilesport.ch souhaite les soutenir en leur présentant des exercices de mouvement à effectuer au quotidien.



La rédaction mobilesport.ch propose une sélection d'exercices spécifiques qui peuvent être mis en œuvre dans le cercle familial ou dans un petit groupe afin de permettre aux enfants de satisfaire leur besoin de bouger.

Ces activités requièrent des objets du quotidien tels que des journaux, des rondelles en carton ou des capsules de bouteille. Elles sont particulièrement adaptées pour des enfants du degré primaire. Choisissez les exercices qui vous conviennent le mieux parmi nos suggestions et adaptez-les à vos besoins!

Nos propositions

- Avec des journaux
- Avec des rondelles en carton (ronds à bière)
- Avec des capsules de bouteille

Catégories

- Type de contenu: Articles
- Tranche d'âge: 5-7 ans, 8-10 ans, 11-15 ans
- Degré scolaire: Degré préscolaire, Degré primaire, Degré secondaire I

Points de pression

En imprimant différentes pressions sur le corps de leurs camarades, les enfants améliorent la perception corporelle. Grâce à cet exercice, ils apprennent à doser leur force afin de ne pas faire mal au partenaire.

Avis à nos lectrices et lecteurs

Tous les exercices proposés ont été conçus pour l'enseignement de l'éducation physique ou l'entraînement. Toutefois, ceux-ci peuvent être facilement mis en œuvre à la maison avec quelques adaptations. Les enfants et les jeunes ont souvent de bonnes idées: impliquez-les dans ce processus!

La rédaction de mobilesport.ch

Par deux, A se couche sur le ventre tandis que B tapote à l'aide de la baguette sur différentes parties de son corps, des pieds jusqu'aux épaules. Inverser les rôles.



Matériel: Journaux enroulés (baguettes)

Source: Franziska Wenk, étudiante à la HEP St-Gall

Catégories

- Type de contenu: Exercices, Salle, Plein air
- Tranche d'âge: 5-7 ans, 8-10 ans
- Degré scolaire: Degré préscolaire, Degré primaire
- Niveau de progression: Débutant, Avancé
- Niveau d'apprentissage: Acquérir, Appliquer
- Compétences éducation physique: Jeux de mouvement
- ormes de base du mouvement: Autres formes

Roi de la pâtisserie

Grâce à la métaphore du «rouleau à pâte» utilisée dans cet exercice, les enfants améliorent la mobilité du tronc.

Avis à nos lectrices et lecteurs

Tous les exercices proposés ont été conçus pour l'enseignement de l'éducation physique ou l'entraînement. Toutefois, ceux-ci peuvent être facilement mis en œuvre à la maison avec quelques adaptations. Les enfants et les jeunes ont souvent de bonnes idées: impliquez-les dans ce processus!

La rédaction de mobilesport.ch

Les enfants s'asseyent jambes tendues sur le sol. Ils déposent le «rouleau» sur le haut des cuisses et le roulent le plus loin possible en direction des pieds, en fléchissant le bassin vers l'avant. La pâte est étendue avec des mouvements lents et fluides, sans à-coups.



Matériel: Journaux enroulés (baguettes)

Source: Franziska Wenk, étudiante à la HEP St-Gall

Catégories

- Type de contenu: Exercices, Salle, Plein air
- Tranche d'âge: 5-7 ans, 8-10 ans
- Degré scolaire: Degré préscolaire, Degré primaire
- Niveau de progression: Débutant, Avancé
- Niveau d'apprentissage: Acquérir, Appliquer
- Compétences éducation physique: Jeux de mouvement
- ormes de base du mouvement: Autres formes

Numéro du lion

Cet exercice sollicite la musculature du dos et de la nuque en l'étirant de manière ciblée.

Avis à nos lectrices et lecteurs

Tous les exercices proposés ont été conçus pour l'enseignement de l'éducation physique ou l'entraînement. Toutefois, ceux-ci peuvent être facilement mis en œuvre à la maison avec quelques adaptations. Les enfants et les jeunes ont souvent de bonnes idées: impliquez-les dans ce processus!

La rédaction de mobilesport.ch

Les enfants coincent la baguette sous leur menton et se promènent à quatre pattes, comme des lions dans l'arène, sans perdre l'objet.



Matériel: Journaux enroulés (baguettes)

Source: Franziska Wenk, étudiante à la HEP St-Gall

Catégories

- Type de contenu: Exercices, Salle, Plein air
- Tranche d'âge: 5-7 ans, 8-10 ans
- Degré scolaire: Degré préscolaire, Degré primaire
- Niveau de progression: Débutant, Avancé
- Niveau d'apprentissage: Acquérir, Appliquer
- Compétences éducation physique: Jeux de mouvement
- ormes de base du mouvement: Autres formes

Roi du jonglage

L'orientation dans l'espace et par rapport à son propre corps tient la vedette dans cet exercice.

Avis à nos lectrices et lecteurs

Tous les exercices proposés ont été conçus pour l'enseignement de l'éducation physique ou l'entraînement. Toutefois, ceux-ci peuvent être facilement mis en œuvre à la maison avec quelques adaptations. Les enfants et les jeunes ont souvent de bonnes idées: impliquez-les dans ce processus!

La rédaction de mobilesport.ch

Lancer la boule de papier au-dessus de la tête (pas trop haut) et la rattraper dans son dos, sans se retourner.



Variantes

- Lancer la boule vers le haut, taper deux fois dans ses mains et la rattraper.
- Lancer la boule vers le haut, s'asseoir, se relever et la rattraper.
- Lancer la boule vers le haut, tourner une fois autour de soi (360°) et la rattraper.

Matériel: Boules de papier de journal

Source: Franziska Wenk, étudiante à la HEP St-Gall

Catégories

- Type de contenu: Exercices, Salle, Plein air
- Tranche d'âge: 5-7 ans, 8-10 ans
- Degré scolaire: Degré préscolaire, Degré primaire
- Niveau de progression: Débutant, Avancé
- Niveau d'apprentissage: Acquérir, Appliquer
- Compétences éducation physique: Jeux de mouvement
- ormes de base du mouvement: Lancer, attraper

Chenille

Les enfants imitent le mode de déplacement de la chenille au cours de cet exercice et apprennent ainsi à doser leur force de manière différenciée.

Avis à nos lectrices et lecteurs

Tous les exercices proposés ont été conçus pour l'enseignement de l'éducation physique ou l'entraînement. Toutefois, ceux-ci peuvent être facilement mis en œuvre à la maison avec quelques adaptations. Les enfants et les jeunes ont souvent de bonnes idées: impliquez-les dans ce processus!

La rédaction de mobilesport.ch

Chaque enfant reçoit deux feuilles de journal sur lesquelles il place ses deux mains et ses deux pieds. Il essaie de se déplacer en avançant alternativement les mains puis les pieds, comme une chenille. Qui est capable de reculer?



Variantes

- Les enfants placent un pied sur chaque feuille de journal. Ils se déplacent en glissant, comme les skieurs de fond, vers l'avant, l'arrière et latéralement.

plus difficile

- Tout en se déplaçant comme la chenille, l'enfant lève une jambe. Cela exige une mobilisation importante de la force ainsi qu'un bon équilibre. Changer de jambe.

Matériel: Journaux

Source: Franziska Wenk, étudiante à la HEP St-Gall

Catégories

- Type de contenu: Exercices, Salle, Plein air
- Tranche d'âge: 5-7 ans, 8-10 ans
- Degré scolaire: Degré préscolaire, Degré primaire
- Niveau de progression: Débutant, Avancé
- Niveau d'apprentissage: Acquérir, Appliquer
- Compétences éducation physique: Jeux de mouvement
- ormes de base du mouvement: Se tenir en équilibre

- Type de contenu: Exercices, Salle, Plein air
- Tranche d'âge: 5-7 ans, 8-10 ans
- Degré scolaire: Degré préscolaire, Degré primaire
- Niveau de progression: Débutant, Avancé
- Niveau d'apprentissage: Acquérir, Appliquer
- Compétences éducation physique: Jeux de mouvement
- ormes de base du mouvement: Se tenir en équilibre

Contorsionniste

En enjambant de différentes manières le bâton formé par le journal enroulé, l'enfant exerce sa mobilité et affine son équilibre.

Avis à nos lectrices et lecteurs

Tous les exercices proposés ont été conçus pour l'enseignement de l'éducation physique ou l'entraînement. Toutefois, ceux-ci peuvent être facilement mis en œuvre à la maison avec quelques adaptations. Les enfants et les jeunes ont souvent de bonnes idées: impliquez-les dans ce processus!

La rédaction de mobilesport.ch

L'enfant tient le bâton à deux mains devant lui. Il passe alternativement la jambe droite et la gauche par-dessus, sans lâcher le journal. Il fait de même en arrière pour se retrouver dans la position de départ.



Variantes

- Deux enfants sont debout dos à dos. A passe une jambe après l'autre par-dessus le bâton sans le lâcher, B saisit à son tour l'objet et passe ses jambes d'avant en arrière pour retrouver le journal devant lui. Il le transmet alors à son camarade en le passant par-dessus la tête. Après quelques répétitions, changer la direction. Important: Le bâton est toujours tenu à deux mains.

plus difficile

- Tous les enfants forment une colonne. Le premier reçoit un bâton qu'il enjambe pour le transmettre au second qui fait de même, et ainsi de suite jusqu'au dernier de la colonne. Le bâton revient de l'arrière vers l'avant en passant par-dessus les têtes. Il peut y avoir plusieurs bâtons en jeu pour augmenter l'intensité. Le premier récolte tous les bâtons qui remontent la colonne. Sous forme de concours: deux équipes s'affrontent avec un ou plusieurs bâtons.

Matériel: Journaux enroulés (bâtons)

Course de haies

Grâce à différentes formes de sauts, les enfants optimisent leur capital osseux et affinent simultanément leur rythme.

Avis à nos lectrices et lecteurs

Tous les exercices proposés ont été conçus pour l'enseignement de l'éducation physique ou l'entraînement. Toutefois, ceux-ci peuvent être facilement mis en œuvre à la maison avec quelques adaptations. Les enfants et les jeunes ont souvent de bonnes idées: impliquez-les dans ce processus!

La rédaction de mobilesport.ch

Les baguettes (journaux enroulés) sont alignées parallèlement sur le sol, à intervalles réguliers (env. 50 cm). Les enfants courent en avant, en arrière, de côté, par-dessus les obstacles. Ils slaloment, sautent et sautillent de différentes manières, sans toucher les baguettes.



Variante

plus difficile

L'enseignant, ou un camarade, impose un rythme que les autres doivent adopter.

Indication: Les enfants lèvent bien les pieds de manière à ne pas déplacer les obstacles.

Matériel: Journaux enroulés (baguettes)

Source: Franziska Wenk, étudiante à la HEP St-Gall

Catégories

- Type de contenu: Exercices, Salle, Plein air
- Tranche d'âge: 5-7 ans, 8-10 ans
- Degré scolaire: Degré préscolaire, Degré primaire
- Niveau de progression: Débutant, Avancé
- Niveau d'apprentissage: Acquérir, Appliquer, Créer
- Compétences éducation physique: Jeux de mouvement
- ormes de base du mouvement: Courir, sauter

Forêt de journaux

Dans cet exercice, les enfants apprennent à s'orienter dans l'espace et par rapport à leurs camarades, ainsi qu'à moduler leur vitesse.

Avis à nos lectrices et lecteurs

Tous les exercices proposés ont été conçus pour l'enseignement de l'éducation physique ou l'entraînement. Toutefois, ceux-ci peuvent être facilement mis en œuvre à la maison avec quelques adaptations. Les enfants et les jeunes ont souvent de bonnes idées: impliquez-les dans ce processus!

La rédaction de mobilesport.ch

Des pages de journaux (A4) sont disposées sur le sol. Les enfants se déplacent sans les toucher, de différentes manières. Le meneur donne toujours de nouvelles tâches motrices: courir autour des journaux, sautiller, sauter par-dessus, faire le pont, marcher à quatre pattes autour d'une feuille, protéger le journal en formant un pont, etc.



Matériel: Journaux

Source: Franziska Wenk, étudiante à la HEP St-Gall

Catégories

- Type de contenu: Exercices, Salle, Plein air
- Tranche d'âge: 5-7 ans, 8-10 ans
- Degré scolaire: Degré préscolaire, Degré primaire
- Niveau de progression: Débutant, Avancé
- Niveau d'apprentissage: Acquérir, Appliquer
- Compétences éducation physique: Jeux de mouvement
- ormes de base du mouvement: Courir, sauter

Objets du quotidien – Journaux

Revue de presse

Se maintenir en équilibre tout en renforçant les muscles stabilisateurs, tels sont les objectifs de cet exercice.

Avis à nos lectrices et lecteurs

Tous les exercices proposés ont été conçus pour l'enseignement de l'éducation physique ou l'entraînement. Toutefois, ceux-ci peuvent être facilement mis en œuvre à la maison avec quelques adaptations. Les enfants et les jeunes ont souvent de bonnes idées: impliquez-les dans ce processus!

La rédaction de mobilesport.ch

Assis sur le sol, pieds surélevés, les enfants tiennent à deux mains un journal ouvert devant leurs yeux. Qui réussit à retrouver certains mots ou les lettres de son prénom sans perdre l'équilibre?



Matériel: Journaux

Source: Franziska Wenk, étudiante à la HEP St-Gall

Catégories

- Type de contenu: Exercices, Salle, Plein air
- Tranche d'âge: 5-7 ans, 8-10 ans
- Degré scolaire: Degré préscolaire, Degré primaire
- Niveau de progression: Débutant, Avancé
- Niveau d'apprentissage: Acquérir, Appliquer
- Compétences éducation physique: Jeux de mouvement
- ormes de base du mouvement: Se tenir en équilibre