

Le petit journal de l'EPE du Teich

4^{ème} édition du 10 avril 2020

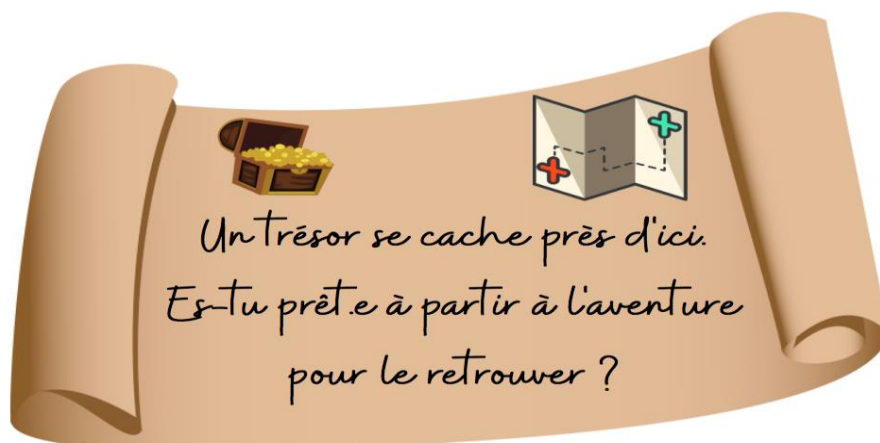
Organiser une chasse au trésor... aux œufs !

Comment organiser des chasses au trésor dans l'appartement, la maison ou dans le jardin. Il suffit de cacher un objet familier (jouet, livre, et de créer des énigmes, des épreuves physiques, ...pour se rapprocher progressivement du lieu où l'objet est caché. La longueur de la chasse dépendra du nombre d'indices/d'énigmes que vous aurez envie d'y intégrer.

Proposer des énigmes ou donner une liste d'indices qui permet de remporter des morceaux d'un plan de la maison avec l'emplacement du trésor noté d'une croix. En assemblant le plan comme un puzzle, les enfants parviendront à débusquer le fameux butin !

Un trésor peut prendre plusieurs formes : un jouet, un livre, une photo, une image, ...

Enfin, ce jeu est adaptable pour faire une chasse aux œufs !



Sport à la maison avec les enfants

Voici quelques idées pour faire du sport à la maison, en famille, pendant le confinement.

1- La gymnastique des animaux

Imiter différents animaux. Cela permettra à l'enfant de solliciter ses muscles tout en s'amusant. Pratiquer ensemble en proposant même de faire la course avec lui.

<https://www.youtube.com/watch?v=piUqc3W-FJI>

<https://www.youtube.com/watch?v=2HAddMPWn3o>



2- Des exercices de sport en s'amusant

Pousser les tables, les chaises, les meubles : faire de la place, l'objectif est de bouger au maximum : sauter, courir sur place, taper dans les mains, monter les genoux, comme une vraie séance de sport !

Pratiquer le sport dans la joie et la bonne humeur. Penser à mettre de la musique !

En manque d'idée, vous pouvez vous inspirer des cours de Gym Direct, sur Direct 8 par exemple

https://www.youtube.com/watch?v=Yt0wuk_bOXI



3- Le "parcours du confinement"

L'idée d'un parcours du combattant.

Inventer un parcours avec des obstacles à dépasser. Faire en sorte que vos enfants aient à courir, sauter, ramper, rouler, bref se dépenser. C'est ludique et ça leur rappellera les circuits de motricité de l'école.

Même sans jardin, il est possible d'organiser un parcours inventé en toute sécurité en installant des chaises dans le salon pour que l'enfant rampe en dessous, une poubelle à linge pour y lancer une balle, etc.

Le tout chronométré ! En musique ! Et même déguisé !

En manque d'idées ?

<https://www.youtube.com/watch?v=eli525TEOjo>

<https://www.youtube.com/watch?v=kUlrXDGhw9I>

