

# Le petit journal de l'EPE du Teich

édition du 28 avril 2020

**Il est possible d'adapter ces activités sportives à l'âge de vos enfants.**

## La course aux couleurs.

Former des équipes puis chacune d'elles choisit une couleur. Le but est de prendre les objets de la couleur de son équipe le plus vite possible et de les porter dans son camp.

Plusieurs possibilités :

- Avoir au préalable rassemblé plusieurs objets dans les couleurs choisies dans une même caisse disposée au centre de la pièce ou du jardin.  
Au signal les joueurs de chaque équipe vont à tour de rôle chercher un objet de la couleur de leur équipe et le ramène dans leur camp. Le jeu se termine quand tous les objets ont été pris.  
Il est possible de varier les formes de déplacement des enfants (à cloche-pied, à pieds joints, en rampant...)
- La course peut également se faire sans avoir rassemblé les objets au préalable.  
Déterminer le nombre d'objets de la même couleur à rapporter ou le temps imparti pour remplir la mission.



## Les jeux de la cour de récréation Marelle, 1 2 3 Soleil, corde à sauter...

### *La marelle*

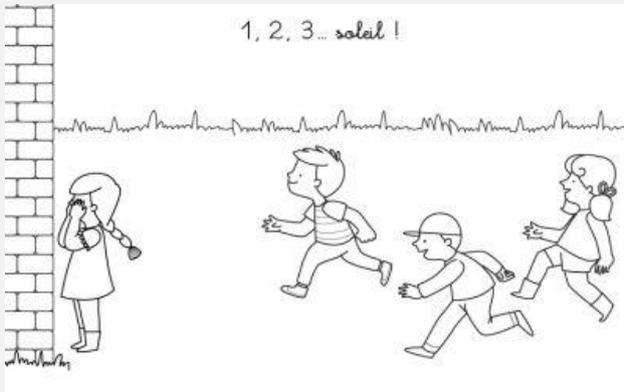
Il est possible de dessiner une marelle : avec les carreaux du carrelage, des feuilles de papier, du scotch, des craies...

*Les règles du jeu :* lancer un caillou dans la première case puis sauter sur un pied dans les autres cases jusqu'en haut et ramasser le caillou au retour. Une fois revenu sur « terre » on lance le caillou dans la case 2 et ainsi de suite.

On ne doit pas marcher sur les traits ni poser les deux pieds sauf pour les doubles cases.



## **1,2, 3...Soleil !**



*Les règles du jeu :* Un joueur se place debout face à mur. Les autres joueurs se placent en ligne à environ 20 pas de lui.

Le joueur face au mur tape trois fois le mur en comptant « un, deux, trois » et lorsqu'il dit « soleil », il se retourne. Pendant qu'il compte, les autres joueurs doivent s'approcher du mur puis s'immobiliser à « Soleil ». S'ils bougent, ils retournent à la ligne de départ.

Le but est de réussir à toucher le mur sans être vu.

## **La corde à sauter**



*3 idées de jeux avec une corde à sauter.*

### *La course*

Pour gagner la course, sautez à la corde en faisant des bonds en avant, jusqu'à atteindre une ligne d'arrivée. Variante : vous pouvez autoriser un ou deux pas entre chaque saut. Attention aux chutes !

### *Le manège.*

Les enfants se placent en cercle et le meneur se met au milieu. Il tient la corde par un seul bout et la fait tourner autour de lui au ras du sol. Les autres enfants doivent sauter par-dessus la corde sans la toucher, sinon ils sont éliminés. Le dernier qui reste a gagné ! Variez la vitesse le sens de rotation et la vitesse.

### *Le serpent*

Voici une variante du jeu où deux enfants font tourner une corde à sauter pendant qu'un troisième saute par-dessus. Un classique des cours de récré ! Maintenant augmentez la difficulté en faisant onduler la corde de bas en haut... à la manière d'un serpent !

### Alors on danse !

Faire de l'espace en poussant les meubles. Choisir des chansons entraînantes, chacun pourra partager et faire découvrir de « nouveaux » artistes. C'est le moment de sauter, danser, chanter ensemble et se défouler.

Vous pouvez même inventer ensemble des chorégraphies, organiser une « battle » de danse ou suivre les pas d'un des membres de la famille.

Si la musique ne suffit pas, diffuser des clips avec pour objectif d'imiter les mouvements des danseurs.

<https://www.youtube.com/watch?v=ri8rkTnCedU>



**Envie d'une activité sportive un peu plus calme ? Optez pour le yoga.**

### Une séance de yoga en famille



Des étirements, des positions ludiques telle que le "chien tête en bas", la posture du chat, du lion, du papillon ou encore celle dite de la "montagne" : histoire de les faire s'activer tout en les apaisant.

Un bon point en période de confinement !

Idées :

<https://www.youtube.com/watch?v=YXUuyIMgK4Q>

<https://www.youtube.com/watch?v=cM6opeQN9H0>