

CARROUSEL DES ÉCOLES

IDÉE D'ACTIVITÉ

Semaine du : lundi 4 mai	au vendredi 8 mai	2020
<input checked="" type="checkbox"/> 1-4P (4 à 8 ans)	<input type="checkbox"/> 5-8P (9 à 13 ans)	<input type="checkbox"/> 9-11S (13 à 15 ans) <input type="checkbox"/> PLUS (tous âges)

TITRE DE L'ACTIVITÉ : Equilibre avec le jeu du dé

Activité proposée par Alice Pagani

Consigne / Descriptif :

Tu trouves ici plusieurs idées pour tester ton équilibre et celui de ta famille !

Pour faire ce jeu, tu as besoin de :

- Un dé avec les couleurs ou les chiffres
- Un doudou
- Une balle
- Une corde
- Du scotch de carrossier
- Des coussins

Lance le dé et fais le jeu qui correspond à la couleur ou au chiffre indiqué. Défie tes frères et sœurs ou tes parents !

Couleur	Chiffre	Jeu	Image	Variante
		<p>En équilibre sur un ballon</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reste en équilibre assis sur un ballon le plus longtemps possible. -  Enlève les objets dangereux qui se trouvent autour de toi (table, chaise, ...) 		<ul style="list-style-type: none"> - Variante 1 : si c'est trop facile soulève un pied  - Variante 2 : Utilise des coussins si tu n'a pas un ballon 

		<p>Traversée de la rivière</p> <ul style="list-style-type: none"> – Passe sur les cailloux (coussins posés au sol) pour traverser la rivière et aller sauver ton doudou. –  : ne pose pas les pieds au sol, tu risques de te mouiller les pieds ou de te faire mordre par un poisson 😊 		<ul style="list-style-type: none"> – Variante : Tu peux utiliser des objets variés pour traverser la rivière : livres, coussins, rouleaux papier toilette, ...
		<p>Le funambule</p> <ul style="list-style-type: none"> – A l'aide d'une corde, trace un parcours au sol – Essaie de marcher sur la corde sans tomber 		<ul style="list-style-type: none"> – Variante : Tu peux utiliser du scotch pour tracer ton parcours si tu n'as pas une corde
		<p>Flamant rose</p> <ul style="list-style-type: none"> – Reste en équilibre sur un pied. – Tu arrives à compter jusqu'à 5 en restant en équilibre comme un flamant rose ? – Quel est ton record ? 		<ul style="list-style-type: none"> – Variante 1 : Tu peux t'aider en te appuyant contre un mur – Variante 2 : Garde les deux pieds au sol et ferme les yeux.
		<p>Taxi de doudous</p> <ul style="list-style-type: none"> – Transporte ton doudou d'un point à l'autre de ton salon en le gardant en équilibre sur ton dos 		<ul style="list-style-type: none"> – Variante : Tu peux utiliser d'autres objets à garder en équilibre sur ton dos
		<p>Marche arrière !</p> <ul style="list-style-type: none"> – Fais le tour de ton salon en marchant en arrière 		<ul style="list-style-type: none"> – Variante : Tu peux utiliser le même parcours que tu as fait pour « Le funambule » mais en essayant de le faire en marchant en arrière.

Remarques :

 Enlève les objets dangereux qui se trouvent autour de toi (table, chaise, ...) et amuse-toi bien !

Pour aller plus loin (références et liens) :