

IDÉE D'ACTIVITÉ

Semaine du : **lundi 25 mai**

au **vendredi 29 mai**

2020

1-4P (4 à 8 ans)

5-8P (9 à 13 ans)

9-11S (13 à 15 ans)

PLUS (tous âges)

TITRE DE L'ACTIVITÉ : Jeu de l'oie en mouvement

Activité proposée par Alice Pagani

Consigne / Descriptif :

Tu trouves ici un jeu de l'oie pour bouger en famille !

Pour faire ce jeu, tu as besoin de :

- Un dé
- Un doudou
- Un peu de place dans ton salon

Mets le pion sur le départ. Lance le dé et fais le jeu qui correspond au chiffre indiqué.

Exemple :



= avance de 5 cases et fais le jeu

« **RAMPER** comme un **crocodile** sur 5m »



Quand toute ta famille à fait son 1^{er} jeu, lance de nouveau le dé.

Le jeu termine quand tu arrives sur la case

A toi de faire 2 parties ou plus si tu le souhaites !

Amuse-toi bien !

Remarques :

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

Pour aller plus loin (références et liens) :

Voici les explications pour quelques exercices :

AVANCER
comme une **araignée**



Avancer / reculer à 4 pattes sans poser les genoux au sol :



SAUTER
comme une **grenouille**



S'accroupir et sauter :



RECULER
comme un **crabe**



Soulever le bassin et essayer de reculer en gardant cette position



Si c'est trop difficile tu peux poser le bassin au sol.

RAMPER
comme un **crocodile**



A plat ventre, s'aider avec les bras et les jambes pour ramper comme un crocodile :



5x = 5 fois

10'' = 10 secondes

5m = 5 mètres

Départ

RESTER 10" 1
dans la position du pont



SAUTER 5x 2
comme une grenouille



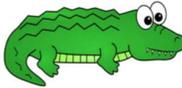
TOURNER 3x 3
d'un côté, et 3x de l'autre côté.



MARCHER 4
en arrière. Fais le tour de ton salon en arrière



RAMPER 5
comme un crocodile sur 5m



LANCER / ATTRAPER un doudou 6
5x



EQUILIBRE 10" 8
sur un pied comme un flamant rose



AVANCER 9
comme une araignée 10 mètres



AVANCER 20
comme une araignée 10 mètres



LANCER / ATTRAPER un doudou 21
5x



SOULEVER les jambes 22
pendant 10".



SAUTER 5x 23
comme une grenouille



RECULER 24
comme un crabe sur 5m



SAUTER 25
comme un kangourou 10x (avec un doudou entre les jambes)



Arrivée



= Lancer de nouveau le dé



= Glisser en arrière de 3 cases



= Inventer un exercice

SOULEVER les jambes 10
pendant 10".



EQUILIBRE 10" 18
sur un pied comme un flamant rose



RAMPER 17
comme un crocodile sur 5m



SAUTER 16
comme un kangourou 10x (avec un doudou entre les jambes)



TOURNER 3x 15
d'un côté, et 3x de l'autre côté.



RESTER 10" 14
dans la position du pont



MARCHER 12
en arrière. Fais le tour de ton salon en arrière



RECULER 11
comme un crabe sur 5m

