

► Etre fort, lutter / rouler, tourner



Une tortue c'est tout rond

(Enfants en position groupée devant les parents)

Sa carapace, c'est sa maison

(Avec les deux bras – mains au milieu – le parent effectue une légère pression sur la fesse gauche et l'omoplate droit)

Elle pèse sur son dos

(Augmenter légèrement la pression)

Comme un grand manteau

(Changer la position des bras, pression sur la fesse droite et l'omoplate gauche, presser 2 fois)

Mettre en place les conditions

THEME	INTRODUCTION	NIVEAU 1	NIVEAU 2
<p>Etre fort / lutter</p> <p>Règles:</p> <ul style="list-style-type: none"> - toujours sans chaussures - je ne fais pas mal à l'autre - je ne lui fais que ce que j'aime aussi - j'arrête dès que quel qu'un dit STOP - év. enfants contre enfants et parents contre parents. 	<p>Se pousser les uns les autres</p> <p>Des groupes de 2 se touchent et s'appuient les uns contre le autres : par exemple mains contre mains, pied contre-pied, côté du corps contre côté du corps, poitrine contre poitrine, fesses contre fesses.</p>	<p>Se repousser les uns les autres</p> <p>A deux, debout sur un tapis. Convenir quelle partie du corps (mains, côté, fesses, etc.) se pousser. Se pousser jusqu'à ce qu'un des deux sorte du tapis. (enfant – enfant et parent-parent)</p>	<p>Course pression:</p> <p>Tenir à deux (sans les mains) un chiffon, dessous de bière, ballon, etc. et le transporter.</p>
		<p>Matériel:</p> <p>petit tapis</p>	
<p>Rouler / se tourner</p>	<p>Qui fait rouler quoi?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Faire rouler et tourner différents ballons dans la halle 2. Les participants se déplacent librement comme des tortues. Ils suivent les instructions de la monitrice. <p>Danger!: tout le monde se met en boule. Accident!: à plat par terre et se rouler de côté Fête!: sur le dos, bouger les bras et les jambes Matin!: se lever et s'étirer</p>	<p>Tortues sur le dos:</p> <p>Poser les enfants dans un jeu coque. Les parents font tourner et balancer les enfants. Variante: les enfants sont couchés sur un petit tapis.</p>	<p>Chaudron de sorcière:</p> <p>Quatre enfants sont assis ou couchés en paquet sur le parachute. Les parents tiennent le parachute au bord et courent en cercle (changer).</p> <p>Variante: Les enfants sont assis sur le parachute, dos vers l'extérieur, ils se laissent tomber en arrière pendant que les parents lèvent le parachute, les enfants se lèvent automatiquement. Faire retomber le parachute, etc.</p>
	<p>Matériel:</p> <p>différents ballons</p>	<p>Matériel:</p> <p>Jeu coque (Bilibo par ex.) Petit tapis</p>	



► Etre fort, lutter / rouler, tourner

THEME	INTRODUCTION	NIVEAU 1	NIVEAU 2
Lutter avec les mains	Touche-main: P+E sont face à face à quatre pattes. Tous deux essaient de toucher le dos de la main de l'autre. Celui qui y parvient en premier a gagné. (plus difficile: parent en position de pompes)	Prendre la carte: P+E sont face à face à quatre pattes avec, au milieu, 2 cartes par terre (1 avec une salade et 1 avec une pomme). La monitrice dit en alternance ce que la tortue mange (salade/pomme). Qui arrivera le premier à prendre la bonne carte? (plus difficile: parent en position de pompes)	Bataille de mains: P+E se font face, sur le ventre. Tous deux se tiennent à un ballon de gymnastique et essaient de le tirer vers soi. A celui qui arrivera le premier à le tirer des mains de l'autre.
		Matériel: 1 carte avec une salade et 1 avec une pomme	Matériel: Ballon de gymnastique
Lutter avec les pieds	Taper des pieds: P+E se donnent la main et essaient de se mettre sur les pieds. Celui qui y parvient en premier a gagné.	Tirer avec le pied: P+E se donnent la main. Un chiffon est par terre. Les deux ont un pied posé dessus. A celui qui arrive à le tirer vers lui.	Pousser les pieds: P+E se font face, assis par terre (enfant contre la paroi). Pieds en l'air, ils se touchent par la plante des pieds (les deux jambes sont fléchies). Pousser contre l'autre. A celui qui arrivera à tendre les jambes en premier.
		Matériel: Chiffon	
Repousser	Lutte dos à dos A deux, assis par terre, dos à dos. Essayer de pousser l'autre avec le dos/les fesses..	Ane têtu: Parent en appui sur pieds et mains. L'enfant essaie de pousser le parent (âne têtu) par les fesses. Changer les rôles	Renverser: Parent en position accroupie. L'enfant essaie de le renverser. Variante: les yeux fermés. Changer les rôles
		Matériel: petit tapis	Matériel: petit tapis
Batailler	Lutte en touchant: P+E sont debout sur un petit tapis. Ils conviennent de l'endroit où il faut toucher l'autre. Au signal, tous deux essaient de toucher l'autre au ventre par exemple. A celui qui y arrive à trois reprises en premier.	Tire-queue: P+E sont debout chacun sur un petit tapis. Tous deux ont un sautoir coincé dans les pantalons. Au signal, les deux essaient de voler la queue de l'autre. A celui qui y arrivera à trois reprises.	Escrime avec journal: P+E ont chacun une épée faite d'un journal enroulé et ils se font face. Le parent est sur un mobilo. Combattre au signal. A celui qui arrivera à toucher l'autre au ventre à trois reprises.
		Matériel: petit tapis	Matériel: petit tapis, sautoirs, chronomètre
Jeux de groupe	Vol de chaussettes Former 2 groupes. Le 1er groupe est debout sur un tapis de 40 avec des sautoirs qui dépassent des chaussettes. Le 2e groupe se répartit autour du tapis et doit voler le plus grand nombre de sautoirs possible du groupe 1. Intervenir les rôles. A celui qui aura volé le plus grand nombre de sautoirs?	Pousser hors du terrain: Former 2 groupes ayant chacun leurs sautoirs. Tous sont à 4 pattes dans un terrain délimité. Le groupe 1 essaie en un temps donné de repousser autant de membres du groupe 2 hors du terrain (à 4 pattes). Changer de rôle. Au groupe qui arrivera à en pousser le plus hors du terrain.	Percer le mur: Former 2 groupes. Le 1er est sur les tapis (mur), le 2e se répartit autour. Au signal, le 1er essaie de s'enfuir des tapis et le 2e essaie de le retenir. Dès que tous ceux du 1er groupe se sont enfuis on arrête le chronomètre. On intervertit ensuite les rôles. Au groupe qui sera le plus rapide.
		Matériel: sautoirs, tapis de 40	Matériel: Sautoirs, év. bandes velcro pour terrain



THEME	INTRODUCTION	NIVEAU 1	NIVEAU 2
Tourner	Carrousel: P+E se donnent la main et tournent aussi vite que possible en cercle.	Enrouler la corde: L'enfant est debout, les 2 pieds sur une corde, et il essaie d'enrouler la corde. Les parents enroulent la corde avec une jambe.	Balancer en rond: Régler les anneaux à hauteur de la tête. 2 enfants se tiennent chacun à un anneau et tournent jusqu'à être debout sur la pointe des pieds. Ensuite, lever les pieds et tourner.
		Matériel: Corde	Matériel: Anneaux balançants
Rouler	Faire rouler le tronc: L'enfant est couché sur une piste de tapis. Le parent le fait rouler sur celle-ci. Variante: l'enfant roule tout seul	Tapis roulant: Les parents sont couchés sur le ventre les uns à côté des autres (tapis roulant). L'enfant se couche dessus. Les parents se tournent et transportent l'enfant.	Tube balançant: Poser env. 3 cerceaux autour de 2 tapis de sol (tube). L'enfant se couche dedans et fait tourner le tube de A à B.
		Matériel: petits tapis comme piste de tapis	Matériel: petits tapis comme piste de tapis
Culbute	Tortue: L'enfant est sur le dos, en forme de paquet. Il se balance d'avant en arrière et essaie de se relever.	Culbute: En position accroupie, l'enfant exécute une culbute sur un plan incliné (piste de tapis sur tremplin Reuther, pneu sous tapis épais, etc.) Variante: plan incliné à des hauteurs différentes	Culbute sur piste de tapis: Installer piste de tapis. - culbute par-dessus jambe fléchie du parent - culbute depuis couvercle de caisson sur la piste de tapis - culbute avec chiffon coincé entre le menton et la poitrine - culbute sans Matériel - Jeu: à celui qui fera le plus grand nombre de culbutes
		Matériel: tremplin Reuther, petits tapis Pneu, tapis épais	Matériel: petits tapis, couvercle de caisson, chiffon

