


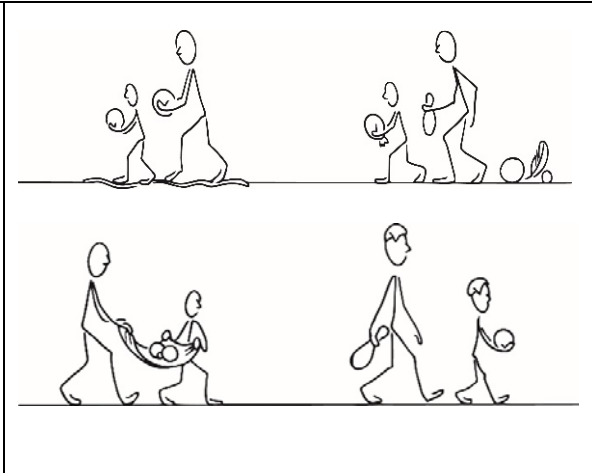


## Soulever - porter

Activités de base:	Jeu, exercice / exercice avec partenaire, station avec engins:	Matériel	Croquis:
soulever	<p><b>Jeu «sacs de riz»:</b> Tous les couples se mettent dans un cercle de face. Un sac de riz se trouve à leurs pieds. Sur signe de la monitrice, tout le monde soulève le sac de riz et le repose au sol. Variante 1: sur signe de la monitrice, faire passer le petit sac de sable à une autre personne. Variante 2: tous les couples sont assis en cercle de face et se passent les sacs de riz avec les pieds. • Variante 3: faire passer une balle.</p>	1 sac de riz par personne	
soulever – porter	<p><b>Exercice / jeu «drap»:</b> 4 parents tiennent chacun un coin d'un drap. Un enfant est couché ou assis dans le drap. 3 enfants se mettent en colonne (assez d'espace entre les personnes, faire face aux parents qui portent le drap). Les parents lèvent le drap et marchent / courent «par-dessus» la colonne des enfants. Les enfants de la colonne s'assoient ou se couchent au sol dès que les parents passent au-dessus d'eux avec le drap. Dès que les parents avec le drap sont partis, les enfants se relèvent. Chaque enfant peut s'asseoir ou se coucher une fois dans le drap.</p>	1 drap pour 4 couples	
soulever – porter (fonctionne aussi pour «marcher à 4 pattes »)	<p><b>Exercice «le paresseux» (voir Schmidt p.18):</b> Le parent se met à 4 pattes. L'enfant se tient au parent en plaçant ses mains autour du cou et ses jambes autour de la taille du parent. Le parent marche à 4 pattes.</p>		

<p>soulever – porter</p> <p>(fonctionne aussi pour «tenir en équilibre»)</p>	<p><b>Exercice «transporter»:</b>  Les couples transportent différents objets de A à B. Par exemple, différentes balles, des massues, des ballons de baudruche, des plumes, etc. Faire porter aux couples des objets de tailles et de poids différents (pour que les enfants apprennent comment tenir quel objet).  Variante 1: marcher et tenir en équilibre sur une ligne / une corde / un banc.  Variante 2: les couples portent les objets à l'aide d'un foulard ou d'un tissu.  Variante 3: transporter les sacs de riz sur la tête.</p>	<p>balles, massues, ballons de baudruche, plumes</p> <p>foulard / bout de tissu</p> <p>sacs de riz</p>	
<p>soulever</p>	<p><b>Exercice «entraîner la force des parents»:</b>  Le parent est assis au sol. L'enfant est assis sur les hanches du parent. Sur un signe de l'enfant, le parent soulève les fesses et les fait redescendre.  Variante 1: marcher comme un crabe  Variante 2: poser un sac de riz à la hauteur des hanches de l'enfant. Sur un signe du parent, l'enfant soulève les fesses et les fait redescendre.</p>	<p>sacs de riz</p>	