

Financé par:



Bouger En famille



Vous avez participé aux ateliers de prévention «Ma Santé dans mes baskets» organisés par la Maison de Santé Le Pontet

Les ados

Il est recommandé de pratiquer au moins une heure par jour d'activité physique dynamique pour les adolescent(e)s.

Cependant à l'adolescence la pratique diminue. L'implication de la famille est donc majeure pour les adolescents. Bouger est bon pour sa santé: cela permet de prévenir l'obésité et de favoriser la santé osseuse. L'impact est immédiat et joue également sur l'âge adulte.

A l'inverse, la sédentarité peut toucher la santé des adolescents et avoir des répercussions sur l'âge adulte. Alors, plutôt que rester devant les écrans, il est temps de bouger ensemble avec ces défis !

Défi 1

Frisbee



Objectif

Créer du lien et travailler l'agilité.

Lieu

intérieur ou extérieur

Temps

10 à 40 minutes

Matériel

Frisbee
(en mousse)

Se faire au moins 10 passes sans faire tomber le frisbee. **Filmez-vous !**

Les +

- ▶ Se faire des passes en se déplaçant.
- ▶ Faire deux équipes : mener le frisbee d'une zone à une autre en se faisant des passes (3 pas maximum autorisés pour se déplacer avec le frisbee). L'équipe d'en face peut récupérer le frisbee en l'interceptant ou lorsqu'il tombe au sol.

Défi 2

Family Dance



Objectif

S'exprimer et développer la créativité. Créer également un nouveau lien, un moyen de communication avec les membres de la famille.

Lieu

Intérieur ou extérieur

Temps

5 à 20 minutes

Matériel

Possibilité d'utiliser des objets autour de soi, foulard, chaise, etc...

En bougeant, créer des lettres avec son corps pour former un mot (son prénom, un sentiment par exemple). **Faites une vidéo !**

Les +

- ▶ Commencer par des mouvements simples en binôme (en miroir: refaire ce que fait le binôme) puis créer des mots.
- ▶ Partager son mot en le faisant faire à toute la famille.

Défi **3**

Ninja



Objectif

Travailler sur la rapidité et le temps de réaction.

Lieu

Intérieur ou extérieur

Temps

3 à 10 minutes

Matériel

Aucun besoin spécifique

Commencer en ronde et retournés (dos à dos). Dire ensemble « Un, deux, trois Ninja » et se retourner sur le mot « Ninja » en faisant une pose. Rester statique. Chacun joue à son tour dans le sens des aiguilles d'une montre. Le joueur tente de toucher la main d'un autre joueur en déplaçant un pied et une de ses mains. Après son attaque il reste dans sa nouvelle position. Il peut toucher la main de n'importe quel autre joueur pour l'éliminer. Les autres peuvent éviter les attaques en bougeant leur main pour esquiver mais doivent rester dans leur nouvelle position. Lorsqu'un joueur a une main touchée il la place dans son dos. Quand ses deux mains sont touchées il est éliminé. Le dernier joueur en jeu gagne le défi. Faites une photo souvenir de vos plus belles attaques de ninja.

Les +

- ▶ Jouer en modifiant la cible : tout le corps, en dessous des épaules, peut être touché pour éliminer un joueur.

Défi **4**

Flag



Objectif

Travailler la coopération et l'opposition.

Lieu

Intérieur ou extérieur

Temps

10 à 40 minutes

Matériel

Foulards ou tissus.
Une balle ou autre objet

Chaque personne a un Flag (foulard) au niveau de la ceinture. Le but est de mener la balle ou l'objet d'une zone à une autre sans se faire prendre le Flag par les autres joueurs. Faites une photo d'équipe en souvenir de votre défi.

Les +

- ▶ Faire le défi en individuel : un contre tous.
- ▶ Faire le défi par équipe : amener l'objet à plusieurs en se faisant des passes. Si une équipe perd tous ses flags elle donne la balle à l'autre équipe.



MSP Le Pontet
161 rue Jean Gassier • 84130 Le Pontet
Téléphone : 0789056209
Mail : polesanterealpanier@gmail.com



www.sielbleu.org