Financé par:

Agence Régionale de Santé Provence-Alpes Côte d'Azur

Bouger *En famille*

MSP LE PONTET

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

Les primaires

Les enfants sont aussi endurants que des athlètes !

Mais ils manquent de coordination et ont besoin de bouger pour leur santé. Ils ont également des besoins relationnels, trouver leur place au sein d'un groupe et de leur environnement. Il faut privilégier les activités permettant de travailler les habiletés ainsi que des activités collectives qui aident les enfants dans leur développement et épanouissement de manière générale.

De plus, bouger ensemble limite le temps passé devant les écrans, néfastes pour la santé, alors mettez-vous au défi !

Défi 1

Acrosport

Objectif

Développer la créativité des enfants, améliorer les échanges avec les autres ainsi que l'estime de soi. Il permet également de développer les capacités physiques.

Lieu
intérieur ou extérieur

Temps
10 à 40 minutes

Matériel
aucun besoin spécifique

Créer une figure d'acrosport à plusieurs. Commencer par faire une figure à deux puis tenter à plusieurs (faire une pyramide par exemple). Attention, lorsque les personnes s'appuient sur les «porteurs» notamment au niveau du dos, s'appuyer en bas et/ou en haut du dos et pas au milieu ! Privilégier les échanges lors de la réalisation des figures, parlez-vous ! Prendre une photo pour immortaliser ce moment !

Les +

- Ajouter des parties dynamiques en faisant une roue ou une roulade pour descendre de la figure par exemple.
- Tenir une figure au moins 10 secondes

Défi 2

Home Basket-Ball

Lieu
intérieur ou extérieur

Temps
5 à 20 minutes

Matériel
Un récipient (seau, panier ou poubelle). Une balle ou boulette de papier

Objectif
Travailler l'agilité et donc l'adresse des jeunes enfants ainsi que leur capacité à évaluer une distance, leur force etc.

Lancer l'objet dans le panier. Sur 10 lancers, en mettre le plus grand nombre dans le panier. Photographier son plus beau lancer !

Les +
- Lancer à différentes distances et faire des zones à points (près = 1 point, un peu éloigné = 2 points ; très éloigné = 3 points).
- Se défier en équipes.

Défi 3

Flamant-rose

Lieu
intérieur ou extérieur

Temps
3 à 10 minutes

Matériel
aucun besoin spécifique

Objectif
Développer la motricité des enfants ainsi que leurs capacités d'adaptation face à certaines situations.

Tenir au moins 10 secondes en appui sur une jambe.
Faire une photo en famille.

Les +
- Changer la jambe d'appui. Si le défi est réalisé en premier sur la jambe droite, le faire ensuite sur la jambe gauche.
- Faire le défi les yeux fermés.
- Chronométrer le défi.

Défi 4

Chef d'orchestre

Lieu
intérieur ou extérieur

Temps
5 à 20 minutes

Matériel
Etre au moins 4 personnes.

Objectif
Développer la créativité des enfants, l'attention et également améliorer les échanges avec les autres.

Une personne doit sortir de la pièce pendant qu'une autre personne est désignée chef d'orchestre. Une fois désignée, la personne peut revenir dans la pièce. Le chef d'orchestre mène le groupe, il fait des mouvements que toutes les autres personnes doivent reproduire. La personne qui était sortie doit deviner qui est le chef d'orchestre. Faire une petite vidéo !

Les +
- Donner un gage à la personne si elle ne trouve pas qui est le chef d'orchestre au bout de 2 propositions.
- Faire ce défi en musique et en dansant.

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

Siel Bleu Groupe associatif
www.sielbleu.org

Groupe Associatif Siel Bleu, BP 18104, 67038 Strasbourg Cedex • Photos: Groupe associatif Siel Bleu