

ON BOUGE ET ON GARDE LA FORME...



TOUT EN S'AMUSANT !!



Nous te proposons à toi et ta famille de faire du sport tout en t'amusant, pendant la deuxième semaine des vacances de Pâques et peut-être un petit peu plus !!



Avant tout on s'échauffe ! Il faut augmenter la température de ton corps pendant cinq à dix minutes avant de faire travailler tes muscles en toute sécurité.

Danse au son de la musique, monte sur la pointe des pieds, étire tes bras au-dessus de la tête, fais des mouvements amples, plie-toi... danse énergiquement en faisant bouger tour à tour toutes les parties de ton corps. Tourne, saute, marque le rythme en frappant dans tes mains, sur tes bras, tes jambes ou au sol...

**Et surtout Amuse- toi ... Amusez-vous !!**

## Éveil corporel pour les tout petits :

Facile à mettre en place, ces trois petits exercices de baby gym développeront l'autonomie et la psychomotricité de votre enfant. Enlevez les chaussettes et c'est parti ! Tous peuvent participer...



### Le circuit rigolo :

Au sol, disposez deux oreillers, une chaise, deux boîtes à chaussures vides, un ballon, de manière à former un parcours (évolutif avec votre imagination)

Invitez votre enfant à : sauter à pieds joints sur chaque oreiller ; ramper sous la chaise ; faire avancer le ballon avec les pieds d'un point A à un point B (avec obstacles ou non) mettre un pied dans chaque boîte à chaussures et avancer jusqu'à la ligne d'arrivée pour terminer le parcours !



### L'acrobate :

Préparez le terrain avec du ruban de masquage (celui qu'on utilise pour les travaux de peinture) ou du Masking Tape de couleur. Tracez neuf formes sur le sol en alternant carrés et triangles. Demandez à votre enfant de poser tantôt un pied, tantôt une main sur un triangle ou un carré.



### L'équilibriste :

Comme pour l'exercice précédent, utilisez du ruban de masquage ou du Masking Tape de couleur. Tracez une ligne droite sur le sol. Proposez à votre enfant de marcher bien droit sur la ligne, les deux bras suffisamment écartés pour l'aider à trouver son équilibre

(Évolution : ajouter des obstacles sur la ligne type petites peluches..)

### A toi de jouer en créant ta Pétéca !!!



Tu peux remplacer le tissu par un ballon gonflable rempli de sable ou farine !!! Si tu veux mettre de vraies plumes possibles aussi !! Merci Madame la poule...

Demande à un adulte de t'aider à couper et à faire un nœud bien solide.



Ensuite va jouer avec les mains ou les pieds avec toute ta famille !!

## Pour les plus grands

Voici des idées de jeux à deux ou à plusieurs pour que tu te défoules avec tes sœurs / tes frères ou tes parents !!! Se sont des jeux avec des règles simples et qui ne demandent que peu de matériel.



### Jeu de la pince à linge

**Matériel** : pinces à linge

- Fixe les limites du jeu
- Attache le même nombre de pinces à linge dans le dos de chaque joueur
- Prend les pinces à linge sur le dos des autres joueurs
- Ne prend qu'une seule pince à linge à la fois
- Stocke les pinces récupérées sur le devant de votre T-shirt
- Protège tes pinces à linge autant que possible
- La personne avec le plus de pinces à linge à la fin d'un temps défini remporte la partie



### Jeu « La queue du renard »

**Matériel** : foulards, mouchoirs, longues chaussettes..

- Fixe les limites du jeu (debout ou à quatre pattes)
- Glisse un bout de foulard ou chaussettes au niveau de l'élastique du pantalon dans le dos / ou chevilles de chaque joueur
- Prend le foulard/ chaussette des autres joueurs
- Protège ton foulard/chaussette autant que possible
- La personne qui enlève le foulard/chaussette en premier remporte la partie





### Jeu de « La patate chaude »

Position du parent : debout, pieds en ligne avec les épaules, vous tenez un ballon devant vous. Position de l'enfant : debout, pieds en ligne avec les épaules, dos à vous.

Mouvement 1 : Sans bouger les pieds et en resserrant les abdominaux, vous et votre enfant tournez le tronc du même côté (droit pour vous et gauche pour l'enfant) et vous vous passez le ballon.

2. Toujours sans bouger les pieds, tournez de l'autre côté et repassez-vous le ballon.

3. Faites tourner le ballon dans l'autre direction.



VARIANTE Passez le ballon entre les jambes en pliant les genoux et en penchant vers l'avant. Et maintenant faites des petites blagues. En haut, en bas, côté..



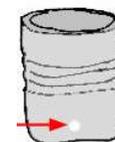
### Fabrique des échasses avec des boîtes en métal pour faire la course !

#### *Matériel :*

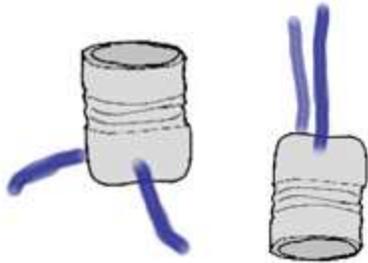
- 2 boites de conserves/ ou boites de lait pour bébé, de mêmes tailles, à toi de trouver celle qui te convient !

- Ficelle
- Perceuse ou autre
- Ciseaux

- Demande à un adulte de couper deux morceaux de longues ficelles (les ficelles doivent être assez longues pour que tu puisses tirer sur ton pied sans te fatiguer)
- Demande à un adulte de percer un trou de chaque côté du fond de la boîte de conserve. Les trous doivent se trouver à la même hauteur et face à face.



- Glisse la ficelle dans l'un des trous de la boîte de conserve et nouer l'extrémité qui se trouve vers l'intérieur (ATTENTION A TES DOIGTS) Glisse l'autre extrémité de la corde dans le second trou. Pose ton pied sur la boîte (le fond de la boîte vers le haut) et ajuste la longueur de la ficelle. Demande à un adulte de faire un nœud solide !



- Il ne te reste plus qu'à t'entraîner et à organiser de belles courses !

## Mission impossible !!! Arriveras-tu au bout du parcours ?



Demande à tes parents de tendre dans un couloir, dans une pièce de la maison ou dans le jardin s'il ne pleut pas !! une ou plusieurs pelotes de laines, de la ficelle ou du ruban...ou ce que tu as sous la main !!!

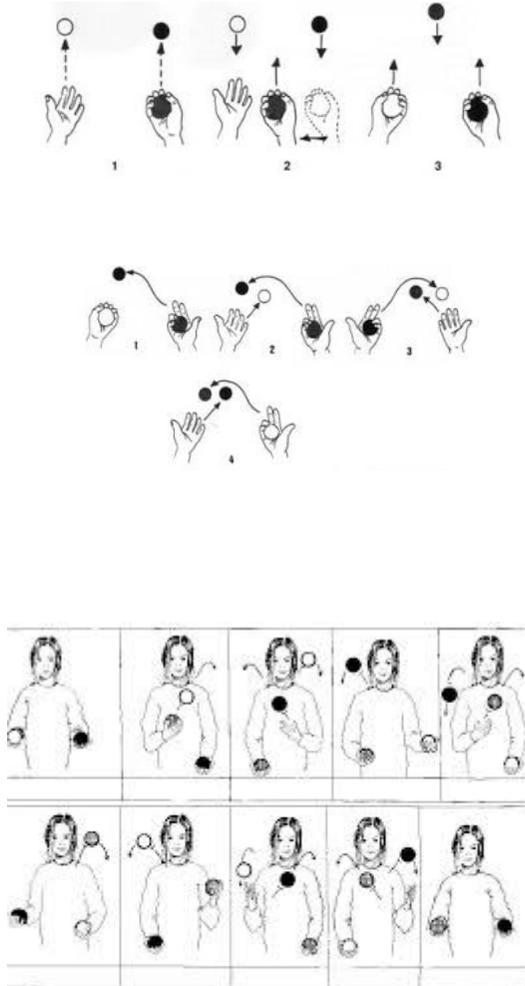
Le but est d'arriver de l'autre côté, sans toucher les fils !

Tu veux jongler et tu n'as pas de balles..pas  
de panique, à tes ciseaux !



Tu peux remplacer la semoule par du sable ou de la farine. Les ballons par de vieilles chaussettes.

Et maintenant roulement de tambour !!!



## Pour te détendre après tout ça, voilà un peu de Yoga

### La montagne

La posture de la montagne est fondamentale en yoga car elle sert souvent de posture de départ. Debout, pieds écartés, regardes droit devant, tiens-toi le plus droit possible avec la sensation qu'un fil part du centre de ta tête et la tire vers le ciel.



Joins les mains au centre de la poitrine en namasté. Le namasté est un geste de la main qui dirige le courant vital à travers le corps.

Reste bien droits et respire profondément 5 fois pour te concentrer.

La posture du chat : pour se détendre, s'étirer le dos comme un félin



Fais le dos rond en expirant

C'est une posture très connue et facile à faire. Mets-toi à quatre pattes, le dos creusé, la tête levée. Puis expire profondément en arrondissant le dos en relâchant ta tête avant de revenir à la position de départ en expirant. Fais-le plusieurs fois lentement, c'est un excellent réveil musculaire.

L'arbre dans le vent : la posture idéale pour se détendre

Tu dois te tenir droit les deux pieds bien plantés dans le sol et les bras relâchés le long du corps. Ensuite, il faut balancer doucement les bras d'un côté à l'autre, un coup devant, un coup derrière, en changeant de bras à chaque fois. Ensuite, le vent augmentera, c'est la tempête ! Les bras doivent s'agiter dans tous les sens, mais le corps doit rester bien droit. Pour finir, le vent se calme, et les bras aussi, jusqu'à ce qu'ils ne bougent plus du tout.



Si tu en veux plus !

Va voir et écouter « La Petite Grenouille »

<https://www.youtube.com/watch?v=OhVoG7TNVUc>

Pour terminer nous te proposons un défi  
à faire en famille !

Réalise la plus belle figure d'acroSPORT ou la plus  
grande et folle des pyramides et envoie-nous une  
photo sur [contact@epkp64.fr](mailto:contact@epkp64.fr)



Nous espérons que toi et ta famille vous  
vous êtes bien amusés !!!!

Merci à la municipalité et au SIVOM de la  
Commune d'Arthez de Béarn pour  
l'impression des livrets.



EPKP 64  
Association Multi-loisirs en milieu rural  
2 Chemin Lesquire  
64370 Arthez de Béarn

Tel : 06 62 27 50 95  
Mail : [contact@epkp64.fr](mailto:contact@epkp64.fr)

[www.epkp64.fr](http://www.epkp64.fr)  
[www.facebook.com/epkp64/](https://www.facebook.com/epkp64/)

*Ne pas jeter sur la voie publique*