

## - LIVRET IDEES ACTIVITES INTERIEURES -

# ACTIVITE PHYSIQUE ET PREVENTION DE LA SANTÉ DE L'ENFANT



Mise à disposition d'activités intérieures pour promouvoir  
l'activité physique chez les enfants.



Aurélié Mardegan – Stagiaire Master 2 Activité Physique Adapté et Santé

# SOMMAIRE

1. JEUX SANS MATERIEL .....	2
2. PARCOURS DE MOTRICITE.....	3
3. JEUX DE BALLON .....	4

---

## 1. JEUX SANS MATERIEL

- Mimes : mimer les métiers, les animaux, ...
- Danser sur des contines
- Déplacements (ramper, sauter, marcher sur la pointe des pieds, pas chassé). Possibilité de mettre en place un parcours avec différents déplacements
- Bouger en lisant/chantant : choisir un mot qui est beaucoup répété et y associer un mouvement. Réaliser le mouvement lorsque ce mot apparaît
- Etirements au sol : réaliser des étirements du dos par exemple



## 2. PARCOURS DE MOTRICITE

- Pousse avec tes jambes pour faire avancer le chiffon



Matériel : chiffon

Consigne : demander à l'enfant de placer ses 2 mains sur le chiffon. Se positionner à 4 pattes, jambes tendues et pousser sur ses jambes pour avancer.

- Marcher sur une ligne (équilibre)



Matériel : Ruban adhésif

Consigne : Placer le ruban adhésif au sol. Demander à l'enfant de marcher dessus. Attention ne pas mettre le pied à côté du ruban.  
Variable : possible d'élargir ou rétrécir la largeur du ruban

- Garçon de café :



Matériel : plateau et verre d'eau ou cuillère et boule de coton

Consigne : Placer le verre d'eau sur le plateau ou le coton sur la cuillère, l'enfant doit garder entre ses mains l'objet puis se déplacer sans le faire tomber.

Variable : remplir plus ou moins le verre ou mettre un bout de coton plus ou moins gros

- Déplacer une balle avec un drap (coordination) :



Matériel : drap et balle

Consigne : tenir les extrémités du drap (2 personnes), positionner une balle dessus et faire des mouvements pour s'échanger la balle. Savoir maîtriser ses gestes.

Variable : ajouter des objectifs (exemple : 1 personne doit faire tomber la balle et l'autre doit la garder sur le drap → mouvement contraire)

### 3. JEUX DE BALLON

- Comme le volley :



Matériel : ballon de baudruche

Consigne : Gonfler un ballon de baudruche et demander à l'enfant de frapper le ballon à 2 mains au-dessus de la tête

Variable : se faire des passes, ajouter une ligne au sol et demander à l'enfant de courir d'un côté et de l'autre pour taper dans le ballon avant qu'il ne tombe, ...

- Sauter avec un ballon :



Matériel : balle

Consigne : Sauter avec un ballon entre les pieds.

Variable : faire un parcours

- Lancer de balle :



Matériel : balle sceau ou poubelle

Consigne : Lancer la balle dans le sceau ou la poubelle (= cible)

Variable : adapter l'éloignement de la cible et sa position (à droite, au centre, à gauche, en haut, en bas ...)

- Jeu de quille :



Matériel : bouteilles d'eau, chaussette, carton

Consigne : faire une cible en carton, faire une boule avec les chaussettes, positionner les quilles comme au bowling. La partie peut commencer