

Leçon pour familles et enfants: La feuille de papier bulle

En principe, le papier bulle n'est rien d'autre qu'un emballage plastique destiné à encombrer la poubelle ou, au mieux, à préserver du froid les plantes durant l'hiver. Mais ce film de protection peut plus et notamment encourager les enfants (et les adultes) à bouger! Outre le fait d'améliorer la motricité fine quand on écrase entre ses doigts les petites bulles, ces feuilles rembourrées permettent de revisiter les sauts et les courses. Alors collectez-les dès maintenant et testez sans tarder les exercices proposés!

Conditions cadres

- Groupe cible: familles avec enfants
- Degrés scolaires: cycles 1 et 2
- Durée: 45-60 minutes
- Aire de jeu: maison, jardin, salle de sport; un revêtement solide (route, terrasse, parquet, dalles) est obligatoire pour que les petites bulles éclatent lors des sauts et des courses.

Auteur: Patricia Steinmann, chargée de cours à la Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM


Vidéo: [La feuille de papier bulle](#)




Objectifs d'apprentissage




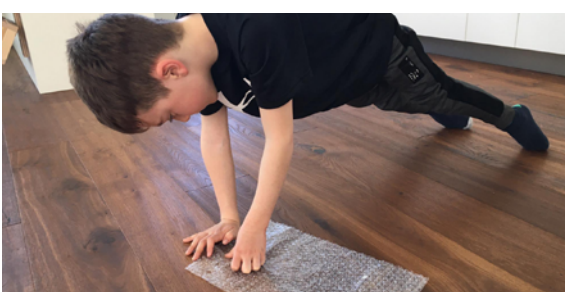
- Bouger et jouer en s'amusant
- Courir et sauter
- Entraîner le système cardiovasculaire, la force, la vitesse, la coordination et la mobilité

Remarque: Etant donné que toutes les bulles auront éclaté à la fin de la leçon, le matériel ne pourra pas être réutilisé. Mais grâce à cette séquence ludique, le plastique prendra nettement moins de place dans la poubelle.

Sécurité: Si le sol est glissant, il vaut mieux fixer les feuilles, surtout pour les mouvements rapides tels qu'exercices de vitesse et sauts dans les escaliers.

	Durée	Contenus	Illustrations/Organisation
Mise en train	5'	<p>Expérimenter</p> <p>Tout le monde reçoit une feuille de papier bulle. Comment peut-on l'utiliser pour faire du sport? Qui a une bonne idée?</p> <p>Matériel: Feuilles (carrées) de papier bulle</p>	
	5'	<p>Sauts sur coussins d'air</p> <p>Les feuilles sont dispersées sur le sol dans tous les sens. Les participants slaloment autour des feuilles. Au signal, ils sautent à pieds joints sur les coussins d'air. Qui réussit à faire le plus de bruit en écrasant les petites bulles?</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tout le monde court en long et en large en posant à chaque fois le pied droit sur les feuilles. • Idem avec le pied gauche. • Placer les feuilles de manière que l'on puisse sauter de l'une à l'autre sans jamais toucher le sol. 	

Partie principale	Durée	Contenus	Illustrations/Organisation
	<p>10'</p> <p>Entraînement de la vitesse</p> <p>Aligner les feuilles sur le sol à une distance correspondant à une foulée environ.</p> <p>Courir en rythme le plus vite possible en posant un pied sur chaque feuille.</p>	 <p>Si toute la famille participe, il est judicieux d'installer deux pistes avec des écarts différents entre les feuilles pour tenir compte de la longueur des foulées.</p>	
<p>5-10'</p> <p>Entraînement de la détente sur les escaliers</p> <p>Sauter d'une marche à l'autre, en montant et en descendant, et faire éclater les petites bulles au passage – un exercice très drôle!</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sauter à pieds joints en montant. • Sauter sur une jambe en montant (latéralité). • «Sauts de lapin»: appuyer les mains sur une marche et faire un petit bond (image). <p>Variantes sans escalier</p> <p>Chacun dépose sa feuille devant lui sur le sol.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sauter à pieds joints plusieurs fois sur la feuille. Qui réussit à écraser les bulles? • Idem mais sur la jambe droite. • Idem mais sur la jambe gauche. 	 		

	Durée Contenus	Illustrations/Organisation
Partie principale	<p>10'</p> <p>Entraînement de la force</p> <p>Renforcer les muscles du pied et de la jambe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Piétiner la feuille avec les talons. Qui fait le plus de bruit? • Piétiner la feuille sur la pointe des pieds. Qui fait craquer le plus de bulles? <p>Renforcer les muscles abdominaux</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qui réussit, assis sur la feuille, bras et pieds en l'air, à faire éclater des petites bulles avec ses fesses? <ul style="list-style-type: none"> • Qui est capable, en équilibre sur les fesses, de percer le plus de bulles possibles avec les doigts? <p>Renforcer les muscles des bras et du tronc</p> <ul style="list-style-type: none"> • En appui facial: percer les bulles avec une main puis avec l'autre. 	   
Retour au calme	<p>5-10'</p> <p>Chasse aux dernières bulles!</p> <p>Mobilité</p> <ul style="list-style-type: none"> • Assis jambes écartées: pousser la feuille vers l'avant avec les mains et tenir la position. Après quelques secondes, aller encore un peu plus loin et maintenir la position d'étirement. • Assis jambes tendues: passer la feuille sous les talons et étirer doucement le haut du corps vers l'avant en s'aidant des mains. <p>De l'air!</p> <p>On peut maintenant tordre la feuille comme si on voulait essorer un tissu humide. Est-ce que cela craque encore? Quelques bulles d'air ont-elles résisté à la leçon? C'est le moment de les faire éclater!</p>	