

Favoris – Exercices à la maison: Avec des rondelles en carton

Objets du quotidien – Ronds à bière: Convoi spécial

Les muscles abdominaux sont sollicités dans cet exercice qui entraîne par ailleurs l'endurance générale.

Avis à nos lectrices et lecteurs

Tous les exercices proposés ont été conçus pour l'enseignement de l'éducation physique ou l'entraînement. Toutefois, ceux-ci peuvent être facilement mis en œuvre à la maison avec quelques adaptations. Les enfants et les jeunes ont souvent de bonnes idées: impliquez-les dans ce processus!

Remarque: Les ronds à bière peuvent être remplacés par des rondelles de 10 cm coupées soi-même dans du carton ou du papier.

La rédaction de mobilesport.ch

Par deux, les enfants se font face, couchés sur le dos, jambes pliées et crochées l'une à l'autre. Derrière la tête de A se trouve un tas de ronds à bière qu'il saisit un à un, avec les deux mains, pour les transmettre à B. Ce dernier les empile pour former un nouveau tas derrière sa tête.

Indications: Il est important que les enfants tiennent à deux mains le rond à bière durant tout l'exercice, et qu'ils veillent à ne pas poser les coudes sur le sol.



Matériel: Ronds à bière

Source: Franziska Wenk, étudiante à la HEP St-Gall

Objets du quotidien – Ronds à bière: Un, deux ou trois

Cet exercice permet de renforcer la musculature dans sa globalité, de manière ludique.

Avis à nos lectrices et lecteurs

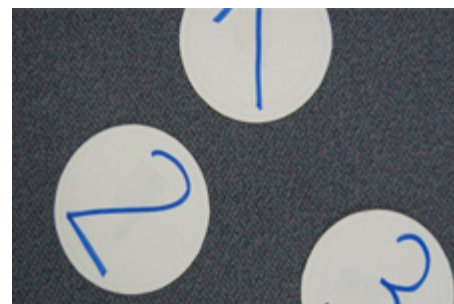
Tous les exercices proposés ont été conçus pour l'enseignement de l'éducation physique ou l'entraînement. Toutefois, ceux-ci peuvent être facilement mis en œuvre à la maison avec quelques adaptations. Les enfants et les jeunes ont souvent de bonnes idées: impliquez-les dans ce processus!

Remarque: Les ronds à bière peuvent être remplacés par des rondelles de 10 cm coupées soi-même dans du carton ou du papier.

La rédaction de mobilesport.ch

Des ronds à bière marqués de 1 à 3 sont posés sur le sol, à l'envers. A chaque numéro correspond un exercice. Exemples:

1. = Musculature des jambes: sauts de grenouille
2. = Abdominaux: convoi spécial
3. = Renforcement du tronc: satellite



Les enfants travaillent par deux. Ils retournent un rond à bière et effectuent la tâche correspondante jusqu'au signal du meneur. Ils peuvent aussi amener leurs propres idées.

Variantes

plus facile

- Illustrer les tâches pour les plus petits (dessins, photos).

plus difficile

- Augmenter le nombre de tâches en fonction du niveau des enfants.

Matériel: Ronds à bière

Source: Franziska Wenk, étudiante à la HEP St-Gall

Objets du quotidien – Ronds à bière: Toupies

Pour cet exercice, les enfants font tourner les ronds à bière de manière différenciée et réagissent rapidement afin d'accomplir une tâche décidée au préalable.

Avis à nos lectrices et lecteurs

Tous les exercices proposés ont été conçus pour l'enseignement de l'éducation physique ou l'entraînement. Toutefois, ceux-ci peuvent être facilement mis en œuvre à la maison avec quelques adaptations. Les enfants et les jeunes ont souvent de bonnes idées: impliquez-les dans ce processus!

Remarque: Les ronds à bière peuvent être remplacés par des rondelles de 10 cm coupées soi-même dans du carton ou du papier.

La rédaction de mobilesport.ch

Un rond à bière pour deux enfants. Chacun décide d'une tâche motrice attribuée aux deux faces du rond à bière. Les tâches motrices peuvent changer en cours de jeu. L'enseignant peut aussi faire des suggestions selon le thème de la leçon.

A tour de rôle, les enfants tournent le rond à bière et effectuent la tâche prévue. Ils peuvent aussi se défier mutuellement et organiser de petites courses.



Matériel: Ronds à bière

Source: Franziska Wenk, étudiante à la HEP St-Gall

Objets du quotidien – Ronds à bière: Satellite

Les muscles du tronc sont renforcés de manière ludique dans cet exercice.

Avis à nos lectrices et lecteurs

Tous les exercices proposés ont été conçus pour l'enseignement de l'éducation physique ou l'entraînement. Toutefois, ceux-ci peuvent être facilement mis en œuvre à la maison avec quelques adaptations. Les enfants et les jeunes ont souvent de bonnes idées: impliquez-les dans ce processus!

Remarque: Les ronds à bière peuvent être remplacés par des rondelles de 10 cm coupées soi-même dans du carton ou du papier.

La rédaction de mobilesport.ch

Couchés sur le dos, les jambes repliées, les enfants soulèvent les hanches de manière à former un pont. Ils font passer ensuite le rond à bière autour des hanches le plus vite possible, comme un satellite autour d'une planète. Au signal, le satellite change de direction.



Matériel: Ronds à bière

Source: Franziska Wenk, étudiante à la HEP St-Gall

Objets du quotidien – Ronds à bière: Iles flottantes

Dans cet exercice, les enfants tentent de s'orienter dans l'espace et de trouver le chemin le plus approprié pour rejoindre un autre point.

Avis à nos lectrices et lecteurs

Tous les exercices proposés ont été conçus pour l'enseignement de l'éducation physique ou l'entraînement. Toutefois, ceux-ci peuvent être facilement mis en œuvre à la maison avec quelques adaptations. Les enfants et les jeunes ont souvent de bonnes idées: impliquez-les dans ce processus!

Remarque: Les ronds à bière peuvent être remplacés par des rondelles de 10 cm coupées soi-même dans du carton ou du papier.

La rédaction de mobilesport.ch

Des ronds à bière jonchent le sol de la salle. Ils représentent des plaques de glace flottantes dans une mer polaire. Les ours passent d'une plaque à l'autre, toujours vers l'avant, pour rejoindre l'autre rive, en veillant à ne pas tomber dans l'eau glacée.



Variantes

- Sur les côtés de la salle sont réparties des lettres. Les enfants reconstituent différents mots – leur prénom, leur animal préféré, etc. – sans jamais mettre un pied dans l'eau glaciale.
- A chaque côté de la salle correspond une tâche: pantin, sauts de grenouille, sauts à la corde, etc.
- Le terrain est divisé en trois parties: Le terrain 1 est le départ, celui du milieu représente la mer avec les plaques de glace flottantes et le troisième terrain abrite le trésor avec ses pièces d'or (tas formé de ronds à bière). En mer se trouve un vieux pirate qui défend le passage en touchant les aventuriers qui essaient de passer d'un bloc de glace à l'autre. Celui qui est touché doit revenir au départ et retenter la traversée. Le chanceux qui réussit son périple sans encombre ramène la pièce d'or en empruntant un chemin sécurisé (marqué par des cônes) au retour. Combien de pièces les joueurs ramènent-ils en un temps donné?

plus facile

- Réduire la surface du terrain ou augmenter les îlots de glace.

Matériel: Ronds à bière

Source: Franziska Wenk, étudiante à la HEP St-Gall

Objets du quotidien – Ronds à bière: Mulet

Cet exercice requiert une grande persévérance de la part des enfants dans la gestion de l'équilibre notamment.

Avis à nos lectrices et lecteurs

Tous les exercices proposés ont été conçus pour l'enseignement de l'éducation physique ou l'entraînement. Toutefois, ceux-ci peuvent être facilement mis en œuvre à la maison avec quelques adaptations. Les enfants et les jeunes ont souvent de bonnes idées: impliquez-les dans ce processus!

Remarque: Les ronds à bière peuvent être remplacés par des rondelles de 10 cm coupées soi-même dans du carton ou du papier.

La rédaction de mobilesport.ch

Six ronds à bière (pièces d'or) par duo. A joue le rôle du mulet et tend ses bras latéralement. B dépose les pièces d'or sur le dos de la main, la tête ou les épaules.

Le mulet se déplace ensuite dans la salle en veillant à ne pas perdre son précieux chargement. S'il perd une pièce, B la remplace aussitôt afin qu'il poursuive son chemin. Quel mulet se montre le plus habile?



Variante

plus facile

A tend les bras à l'arrêt. B charge le mulet avec le plus grand nombre de pièces possible. Lorsqu'il est complètement chargé, le mulet se secoue et fait ainsi voler toutes ses pièces. Changer les rôles à ce moment.

Matériel: Ronds à bière

Source: Franziska Wenk, étudiante à la HEP St-Gall

Objets du quotidien – Ronds à bière: Memory chiffré

Au cours de cet exercice, les enfants doivent réagir en tenant compte de leurs camarades, s'orienter dans l'espace et renforcer leur musculature.

Avis à nos lectrices et lecteurs

Tous les exercices proposés ont été conçus pour l'enseignement de l'éducation physique ou l'entraînement. Toutefois, ceux-ci peuvent être facilement mis en œuvre à la maison avec quelques adaptations. Les enfants et les jeunes ont souvent de bonnes idées: impliquez-les dans ce processus!

Remarque: Les ronds à bière peuvent être remplacés par des rondelles de 10 cm coupées soi-même dans du carton ou du papier.

La rédaction de mobilesport.ch

Quatre équipes sont postées chacune dans un angle de la salle. Dans le rond central se trouvent des paires de ronds à bière avec le même numéro et d'autres avec des étoiles.

Le premier coureur de chaque équipe s'élançait vers le milieu et découvre deux cartes. Si les numéros correspondent, il les ramène vers son équipe, sinon il les retourne face contre le sol. Le coureur suivant s'élançait dès que son camarade lui a tapé dans la main.



Si le joueur A retourne une carte avec une étoile, il crie «étoile»! A ce moment, tout le groupe rampe le plus vite possible entre les jambes de A et revient au départ. Le suivant peut partir lorsque A lui tape dans la main.

Indications: Former de petits groupes pour garantir l'intensité. Utiliser éventuellement d'autres postes que les quatre coins du terrain.

Matériel: Ronds à bière avec des numéros et des étoiles

Source: Franziska Wenk, étudiante à la HEP St-Gall