

# Favoris – Exercices à la maison: Avec des capsules de bouteille

## Objets du quotidien – Capsules de bouteille: Grand huit

La mobilité est au centre de cet exercice qui privilégie les mouvements arrondis.

### 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!

La rédaction de mobilesport.ch

Debout station écartée, l'enfant fait passer la capsule entre ses jambes de manière à décrire un huit. Le buste est incliné vers l'avant et les jambes restent tendues.



**Matériel:** Capsules de bouteille

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

# Objets du quotidien – Capsules de bouteille: Message secret

Cet exercice vise à améliorer la mobilité des épaules.

## 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!

La rédaction de [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch)

L'enfant tient une capsule dans la main droite. Il passe le bras derrière l'épaule afin de transmettre l'objet dans l'autre main, placée dans le dos. Alternier la position des bras et répéter plusieurs fois. Maintenir la position quelques secondes lors du passage de l'objet afin de sentir quels muscles sont particulièrement sollicités.

**Indications:** Au début, les enfants éprouvent de la difficulté avec cet exercice. Il est nécessaire de les aider en rapprochant leurs mains. La réussite qui accompagnera les efforts déployés pendant les entraînements se répercutera de manière positive sur l'image de soi.



**Matériel:** Capsules de bouteille

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

## Objets du quotidien – Capsules de bouteille: Varicelle

Cet exercice facilite la perception et la différenciation des parties du corps. Il permet aussi de les reconnaître et d'y mettre un nom.

### 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!

La rédaction de [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch)

Par deux, A se couche sur le ventre ou sur le dos et ferme les yeux. B pose une capsule (avec plus ou moins de pression) sur son partenaire. Ce dernier essaie de nommer précisément l'endroit où se trouve l'objet. Après quelques essais, les enfants changent les rôles.



### Variante

A se couche sur le ventre. B dépose quelques capsules (1 à 5) sur son dos, A tente de deviner leur nombre.

**Matériel:** Capsules de bouteille

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

# Objets du quotidien – Capsules de bouteille: Aimants de couleur

Grâce à cet exercice, les enfants apprennent à s'orienter dans l'espace et à réagir rapidement à un signal.

## 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!

La rédaction de [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch)

Les enfants courent en évitant les capsules réparties sur le sol. L'enseignant annonce une couleur et une partie du corps. Les coureurs trouvent le plus rapidement possible la bonne capsule et la touchent avec la partie du corps nommée (par ex. pointe du nez sur jaune, nombril sur bleu, index sur rouge, etc.). Changer les modes de déplacement: courir en avant, en arrière, de côté, sautiller, avancer à quatre pattes, etc.



## Variantes

- Chaque enfant court avec une capsule en main. L'enseignant annonce une couleur. Les élèves qui ont la capsule de cette couleur deviennent chasseurs et attrapent les lièvres. Lorsqu'il est pris, le lièvre se place sur une jambe et croise les bras. Au prochain signal, tout le monde revient en jeu. Un groupe de chasseurs parvient-il à attraper tous les lièvres?

### plus difficile

- La main droite passe entre les jambes et touche une capsule rouge, la tête touche une jaune tandis qu'un pied reste en l'air, etc.
- Un seul enfant par capsule! Si un lièvre ne trouve pas de capsule libre, il effectue une tâche supplémentaire avant de revenir en jeu.

## Indications:

- Selon le revêtement du sol, les capsules sont plus ou moins visibles. Les enfants doivent donc les repérer lorsqu'ils trottinent (orientation).
- Le meneur favorise les enfants moins sportifs en les plaçant le plus souvent possible dans le groupe des chasseurs. Ils renforcent ainsi leur image de soi.

**Matériel:** Capsules de bouteille

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

## Objets du quotidien – Capsules de bouteille: Diamant volant

Les enfants renforcent leur musculature dorsale sans y penser grâce à cet exercice 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!

La rédaction de [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch)

Couchés sur le ventre, les enfants font passer la capsule (diamant) dans leur dos, puis devant le visage, bras toujours tendus. Le haut du corps se soulève légèrement à chaque passage du diamant d'une main à l'autre.



**Matériel:** Capsules de bouteille

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