

Les olympiades de la motricité

“Le corps conditionne le raisonnement.”

Hélène Grimaud, painiste et écrivain



Voici des petites olympiades à organiser un mercredi après-midi ou le week-end avec presque rien...L'objectif est vraiment de faire en sorte que les enfants prennent plaisir à bouger et prennent conscience de leur corps. Peu importe l'âge, ils vont prendre plaisir à relever ces petits défis.

L'OCTATHLON DES ENFANTS

AVANT DE COMMENCER...



- Il faut que vous puissiez avoir un peu d'espace pour faire les activités
- Le matériel principal nécessaire : du papier journal !
- L'important c'est de participer alors on peut faire des équipes ou le faire en solo, ça n'a pas d'importance

1

Le basket

On fait des boules avec le papier journal. On prévoit un seau ou n'importe quel autre contenant pouvant servir de panier. Et voilà ! Ensuite, il suffit d'essayer de marquer des paniers...



2

Le curling

Un sport qui gagne à être connu ! Bon alors comment fait-on avec du papier journal ? On installe une cible sur le sol (une feuille, une petite marque avec du scotch, ce qui vous inspire !). Ensuite, on fait une petite boule de papier, la plus légère possible, et on la pose sur le sol à une certaine distance de la cible. Ensuite, on demande à l'enfant de souffler pour mener la balle jusqu'à la cible.

3

Tennis

On fait encore une fois une boule avec le papier journal, à peu près de la taille d'une balle de tennis. Et c'est parti ! On joue au tennis en utilisant ses mains en guise de raquette. Jeu, set et match !



4

L'athlétisme

C'est une course mais il faut aller vite pour faire tenir une feuille de papier journal sur son ventre. On prend une feuille de papier journal qu'on met sur son ventre (on peut légèrement l'enrouler autour de la taille) et au top départ, il faut courir vite pour ne pas la faire tomber. Celui qui a gagné aura parcouru la plus longue distance sans faire tomber le journal. On peut plier le journal pour augmenter la difficulté.

5

Le hockey

Le papier journal c'est très flexible ! Alors on peut le rouler et le façonner comme des petites crosses de hockey (20 cm suffisent). On façonne quelque chose qui ressemble à un palet (un puck pour les pros...). Ensuite, on met deux cartons ou des boîtes (bref ce que vous trouvez) pour délimiter une zone de but. C'est parti...on tape dans le puck avec sa crosse en papier pour marquer des buts.

6

La gymnastique

On demande à l'enfant de tenir une boule de papier journal (ou une petite balle en mousse si vous en avez une) et on lui propose différentes activités : marcher sur une ligne droite, faire un parcours en sautillant, voire même faire une pirouette toujours en gardant la petite balle bloquée sous le menton.

7

Le biathlon

On plie deux feuilles de journal qu'on pose sous ses pieds et ensuite on glisse comme sur des skis. Sur un mur ou une fenêtre, on accroche 3 feuilles qui servent de cible. Une fois arrivés devant la cible, les enfants doivent toucher chacune des cibles avec une petite boulette de journal qu'on leur donnera au moment voulu. Ensuite, on repart en ski pour le reste du parcours, etc.

8

L'athlétisme à 2 têtes

Cette fois on essaye de faire la course à deux. On doit faire tout un parcours avec une balle (ou une des boulettes de journal fabriquée auparavant) coincée entre deux parties du corps. Ventre contre ventre, front contre front, épaule contre épaule, etc. Le but est de faire tenir la balle le plus longtemps possible tout le long du parcours.

