

# Mon sport à la maison

## Règles du jeu :



**Rassemble les objets dont tu auras besoin :**

- des obstacles bas (par exemple : des boîtes à chaussures qui pourront s'empiler pour varier les hauteurs)
- une chaise
- quelque chose de léger à faire tourner : un ruban, un bout de laine, une corde fine ou une ceinture de judo ou de peignoir de bain
- une corde à sauter (sinon prendre une corde ou une grande ceinture en tissu comme au-dessus)
- quelque chose à lancer : une frite de piscine, un vrai javelot en mousse ou sinon, un frisbee ou un ballon
- une raquette de tennis ou de badminton et une balle adaptée (ou un volant)
- un ballon (-> le ballon de baudruche est le plus adapté si tu joues en intérieur)
- des objets à soupeser : 2 petites bouteilles d'eau ou 2 vraies haltères
- des objets roulants : une trottinette, des rollers, des patins à roulettes, une planche de skate, un vélo (si tu ne peux pas rouler, prends 2 vieux bouts de tissu que tu mettras sous tes pieds et avec lesquels tu pourras glisser sur une surface lisse)
- de la musique

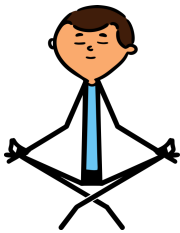
**Tu peux remplacer ce qui est demandé par quelque chose de semblable mais qui reste non dangereux. Ne casse rien !**



**Après un petit échauffement, pioche une carte et fais ce qui est demandé dessus.**

**Tu peux aussi piocher plusieurs cartes, ce qui constituera alors un suite d'actions à réaliser (et à mémoriser pour les plus grands).**

**N'oublie pas de boire dès que tu en ressens le besoin.**



**A la fin de la séance, mets-toi dans une position qui te détend et ferme les yeux.**

**Ecoute ton cœur qui bat, pose tes mains sur ton ventre et observe tes mouvements respiratoires.**

**Repose-toi, écoute les bruits autour de toi...**

**Quand tu es parfaitement détendu(e), tu peux te relever tout doucement et faire, pourquoi pas, quelques exercices de yoga ou d'étirement.**





Saute par-dessus un obstacle haut

MaitresseCat63



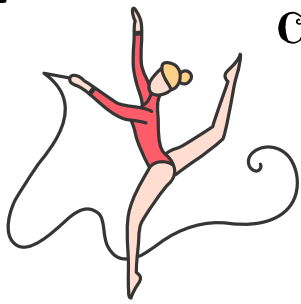
Cours comme une tortue

MaitresseCat63



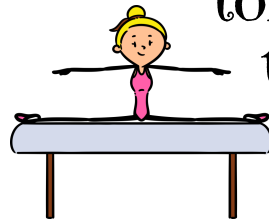
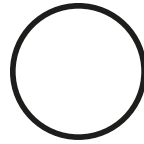
Lance ton ballon par-dessus une chaise

MaitresseCat63



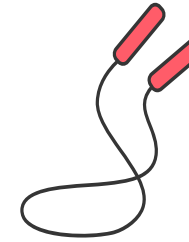
Fais de grands cercles avec ton ruban

MaitresseCat63



Assieds-toi sur le sol, jambes tendues devant toi et essaie de toucher tes pieds

MaitresseCat63



Saute le plus longtemps possible par-dessus ta corde à sauter, en moulinant vers l'avant

MaitresseCat63



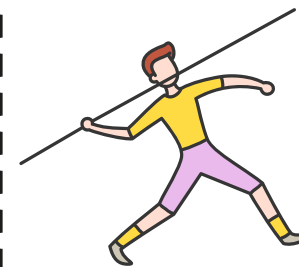
Fais semblant de boxer pendant 10 sec

MaitresseCat63



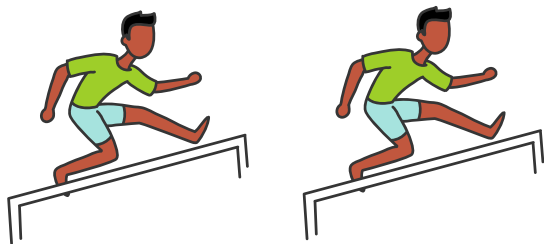
Allonge-toi sur le dos et pédale en avant et en arrière pendant 10 sec

MaitresseCat63



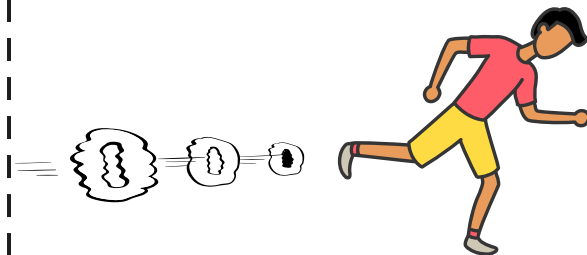
Lance ta frite le plus loin possible

MaitresseCat63



Saute par-dessus  
2 obstacles  
moyennement hauts

MaitresseCat63



Cours comme  
un lièvre  
(= pique un sprint)

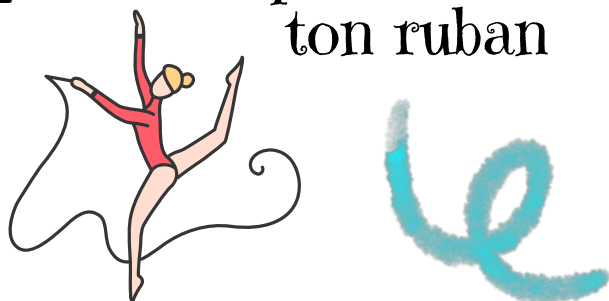
MaitresseCat63



Lance ton  
ballon par-  
dessus une  
porte (ou un  
arbuste haut de  
ton jardin)

MaitresseCat63

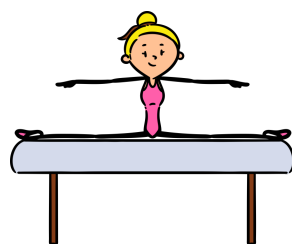
Fais des  
spirales avec  
ton ruban



MaitresseCat63

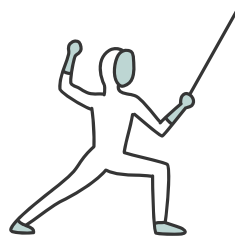
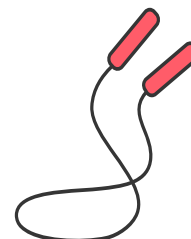
MaitresseCat63

Assieds-toi  
jambes  
écartées et  
essaie de  
toucher tes  
pieds, l'un  
après l'autre



MaitresseCat63

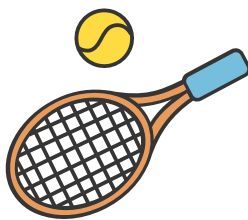
Saute le plus  
longtemps  
possible par-  
dessus ta corde  
à sauter, en  
moulinant vers  
l'arrière



Fais semblant  
de faire de  
l'escrime  
pendant  
10 sec  
en avançant  
et en reculant

MaitresseCat63

MaitresseCat63



Fais  
rebondir le  
plus de fois  
possible ta  
balle sur la  
raquette



Tape dans  
un ballon  
avec ta  
main ou ton  
poing

MaitresseCat63



Saute par-dessus  
plusieurs petits  
obstacles

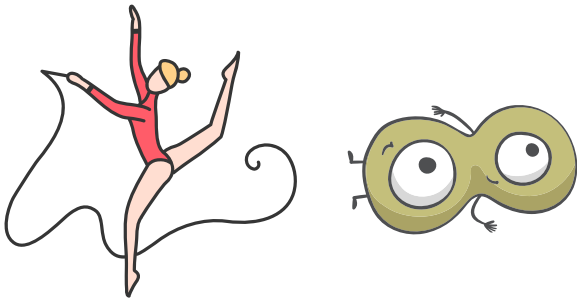


Cours en  
poussant  
toujours le  
ballon avec  
tes pieds  
devant toi

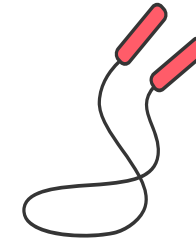


Fais rebondir  
ton ballon avec  
une ou 2 mains  
le plus de fois  
possible  
(= dribble)

Fais des 8 avec  
ton ruban



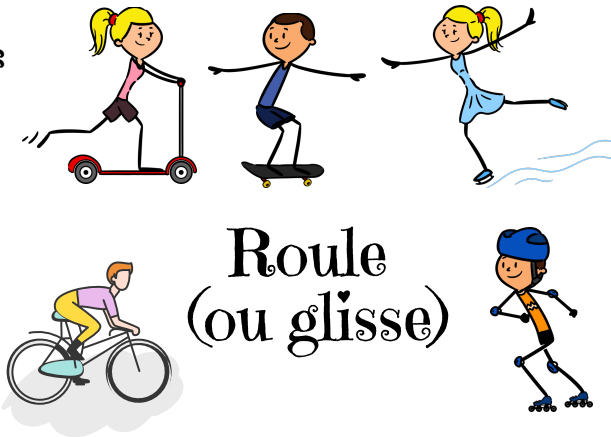
Prends une  
bouteille d'eau  
dans chaque  
main et  
approche-les de  
toi l'une après  
l'autre en pliant  
les bras



Saute par-  
dessus ta  
corde à  
sauter en  
croisant les  
bras



Mets-toi à plat ventre  
sur une chaise et fais  
semblant de nager  
pendant 10 sec



Roule  
(ou glisse)

Mets de la  
musique et  
danse comme  
tu en as envie

