





# Spécial jeux : SPORTI-JEUX A LA MAISON



## Jeu PSL'Parcours du petit aventurier



# Comment ça va se passer ?

Je peux faire ce jeu si je suis :	Pour faire ce jeu, j'ai besoin de :	Ce que tu vas devoir faire pendant ce jeu :	L'éducateur qui a préparé ce jeu et qui va t'accompagner aujourd'hui est :
<p><b>Un enfant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En primaire</li> <li>• Avec un autre enfant ou un autre adulte au minimum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Une petite bouteille d'eau, </li> <li>- Une tenue décontractée, </li> <li>- Plusieurs objets que tu as chez toi.</li> </ul>	<p>Ce jeu va durer :</p> <p>- &gt; 15/20 minutes </p> <p>Avant de démarrer, regarde les règles du jeu et prépare ce que tu as besoin .</p> <p>On va s'échauffer avant de commencer pour ne pas se blesser. Puis on va jouer tout en faisant du sport...c'est cool.</p>	 <p>Camille</p>

Tu es prêt ou prête ?  
On y va ?

On y va, c'est parti !

Confé  
PS145  
Enfants

# Avant de jouer ...regardons les règles du jeu

## But du jeux

Rapporter toutes les pièces (chaussettes) du trésor (bassine bleu) pour les déposer dans le bateau (bassine verte) le plus vite possible sinon le bateau part sans le petit aventurier .



Tu as bien compris les règles du jeu ?  
Super ...on va commencer



# Avant de jouer ...préparons le parcours

## Tu as besoin :

- De 2 bassines,
- Des plusieurs chaussettes,
- D'un canapé (si possible) -> peut être remplacé par des gros coussins ou oreillers alignés les uns à coté des autres,
- Une fauteuil ou un petit tabouret tournant,
- De petits bancs ou de boites solides,
- De 2 paires de chaussures,
- De 6 coussins,
- D'une table basse ou d'un banc si possible (peut être remplacé par 2 chaises avec un gros coussin placé entre les 2 chaises),
- D'un tapis ou d'une petite couverture pliée en 2,
- D'une ficelle ou d'une ceintures.

## Demande à un adulte de t'aider à installer le parcours en s'inspirant de la photo.

-> Bien sûr, ton parcours sera différent de la photo car il sera adapté en fonction de la place de ta pièce et des objets que tu as chez toi.

**Ne fais pas le parcours tout seul, demande à un adulte de te chronométrer pendant que tu fais ce parcours.**

Tu as bien compris les règles du jeu ?  
Tu as installé avec un adulte ton parcours ?  
Tu es prêt ou prête ?  
Super ...on va commencer !



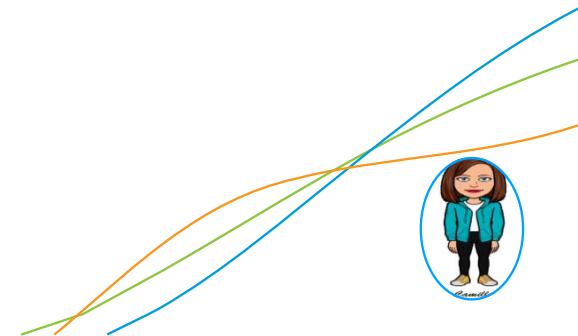
# Si tu veux ...tu pourras effectuer des variantes :

**Tu peux changer l'objectif par exemple :**




Ramener le plus de pièce **en 3 minutes** dans le bateau et faire un **défi avec ses frères et sœurs !**

Quelques exemples de variantes :

- > Mettre des petits jouets au lieu de mettre des chaussettes
- > Sauter à cloche pied , sauter de côté
- > Passer au dessus de la table basse (en faisant attention)
- > Marcher en canard (au lieu de ramper sur le tapis)






# Commençons par nous échauffer...

1	2	3
Tes chevilles	Tes genoux	Ton bassin
<p><b>Tourne tes chevilles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5 fois dans un sens</li><li>- 5 fois dans l'autre</li></ul> <p>Tu as 2 chevilles -&gt; donc tu fais cet exercice pour les 2 chevilles</p>	<p><b>Tourne tes genoux :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5 fois dans un sens</li><li>- 5 fois dans l'autre</li></ul> <p>Tu as 2 genoux -&gt; donc tu fais cet exercice pour les 2 genoux</p>	<p><b>Tourne ton bassin :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5 fois dans un sens</li><li>- 5 fois dans l'autre</li></ul>
		

Tes chevilles, tes genoux et ton bassin sont bien échauffés ?  
Si non, recommence une nouvelle fois.  
Si oui, on passe au haut de ton corps ?



# Commençons par nous échauffer...

4	5	6
Tes bras	Tes poignets	Ta tête
<p><b>Tourne tes bras :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5 fois dans un sens</li><li>- 5 fois dans l'autre</li></ul> <p>Tu as 2 bras -&gt; donc tu fais cet exercice pour les 2 bras</p>	<p><b>Positionne tes poignets comme sur la photo et tourne les :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5 fois dans un sens</li><li>- 5 fois dans l'autre</li></ul>	<p><b>Tourne délicatement ta tête :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 10 fois du haut vers le bas</li><li>- 10 fois de droite à gauche</li><li>- 5 fois un tour complet dans un sens</li><li>- 5 fois un tour complet dans l'autre sens</li></ul>
		

Tes bras, tes poignets et ta tête sont bien échauffés ?  
Si non, recommence une nouvelle fois.  
Si oui, tu es prêt ou prête pour passer à la suite ?



# Nous allons pouvoir jouer ... Tu es prêt ?

1. Tu prends **une** pièce dans le trésor



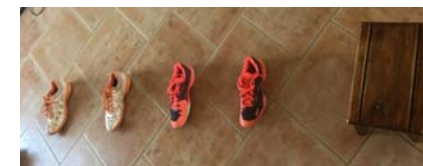
2. Tu montes sur un énorme rocher que tu traverses à genoux  
**Fais ATTENTION à ne pas tomber**



3. Tu descends du rocher pour t'asseoir sur le champignon magique, tu fais un tour sur toi-même et tu descends pour marcher sur des morceaux de bois



4. Tu sautes pieds joints ou tu enjambes par-dessus les herbes hautes



5. Tu montes sur les pierres sans tomber dans l'eau sinon tu vas te faire manger par les crocodiles



6. Tu rampes sous un tronc d'arbre



Tu as réussi la 1<sup>ère</sup> partie du parcours  
Tu es prêt ou prête pour continuer ?





# Continuons le jeu ....

7. Ensuite, tu retournes sur la pierre et tu restes en équilibre sur une jambe.



8 Tu rampes dans l'herbe pour éviter les moustiques et tu déposes la pièce dans le bateau






9. Tu marches sur la branche sans tomber dans l'eau pour reprendre une pièce et tu repars pour un tour !!



**Tu as réussi à ramener toutes les pièces ? Bravo et félicitations !  
Tu as bien mérité(e) un petit retour au calme !**



# Terminons par un retour au calme ...

1	2	3
<b>L'attrape pied</b>	<b>Le héron</b>	<b>La souris</b>
<p>Prends appui sur un mur. Attrape ton pied en arrière et ramène le doucement vers ton dos. Fais cet exercice avec chaque jambe.</p> <p>Maintiens cette position <b>15 secondes</b> sur chaque jambe</p>	<p>Prends appui sur un mur. Attrape ton pied en arrière et ramène le doucement vers ton dos. Fais cet exercice avec chaque jambe.</p> <p>Maintiens cette position <b>15 secondes</b> sur chaque jambe</p>	<p>Pose ton fessier sur tes pieds, en ayant bien les chevilles relâchées. Détends vraiment tes épaules et les fessiers. Laisse tes cellules se relaxées</p>
		
<p><b>Pense à bien souffler pendant les exercices : 4 respirations complètes par atelier</b></p>		

**C'est déjà fini !  
Ca t'a plu ?  
Si oui, rassure toi, tu vas nous retrouver prochainement pour une prochaine aventure !  
A très bientôt**



## Qui sommes nous ?

### 8 éducateurs sportifs à temps plein



Jimmy



Sébastien



Baptiste



Julien



Nathan



Caro



Camille



Mélanie

+ 35 éducateurs /  
professeurs /  
animateurs à  
temps partiel

### L'équipe de direction et de coordination (animation et sport santé)



Christine



Alex



Matthieu

# Pour nous joindre :

[animation45@profession-sports-loisirs.fr](mailto:animation45@profession-sports-loisirs.fr)

[sportsante45@profession-sports-loisirs.fr](mailto:sportsante45@profession-sports-loisirs.fr)

[direction45@profession-sport-loisirs.fr](mailto:direction45@profession-sport-loisirs.fr)