



ÉTÉ

Je bouge bien

LE PETIT EXERCICE POUR PRENDRE LE TEMPS

Les pyramides avec papa et maman.

Joue avec tes parents à faire des pyramides humaines.

1. Grimpe jusqu'aux épaules de ton papa ou de ta maman avec comme seule aide, ses bras pour t'accrocher, comme si tu t'accrochais aux branches d'un arbre.

Mets-toi assis sur ses épaules, puis debout sur ses épaules en lui tenant les mains.

Et si tu te sens prêt, lâche ses mains et marchez un peu ensemble...

2. Mets-toi à quatre pattes comme ton papa ou ta maman.

Monte sur son dos en restant à quatre pattes.

Si tu as envie, essaie de te mettre debout en appui sur les os du bassin de ton papa ou ta maman pour ne pas lui faire mal au dos.

3. Inventez d'autres pyramides humaines ensemble !





ÉTÉ

Je bouge bien

BALADE DANS LA NATURE PUIS BRICOLAGE D'UN CADRE NATUREL

1. La récolte :

Propose une balade dans la nature à tes parents et ensemble récoltez des trésors de la nature...

Tu peux ramasser : du bois, des cailloux, des feuilles, des glands, des plumes et mille autres choses !

Pour réaliser le cadre, souviens-toi de la balade, n'oublie pas quatre bouts de bois de même taille.



2. Le bricolage :

Lorsque tu seras de retour à la maison, tu peux réaliser ce bricolage :

Forme un carré avec les 4 bouts de bois en les faisant se chevaucher.

Attache les bouts de bois ensemble avec de la ficelle en te faisant aider par un adulte.

Colle sur ce cadre de bois les trésors récoltés en balade.

Laisse bien sécher.

Tu peux coller une photo derrière le cadre en bois.



ÉTÉ

Je bouge bien

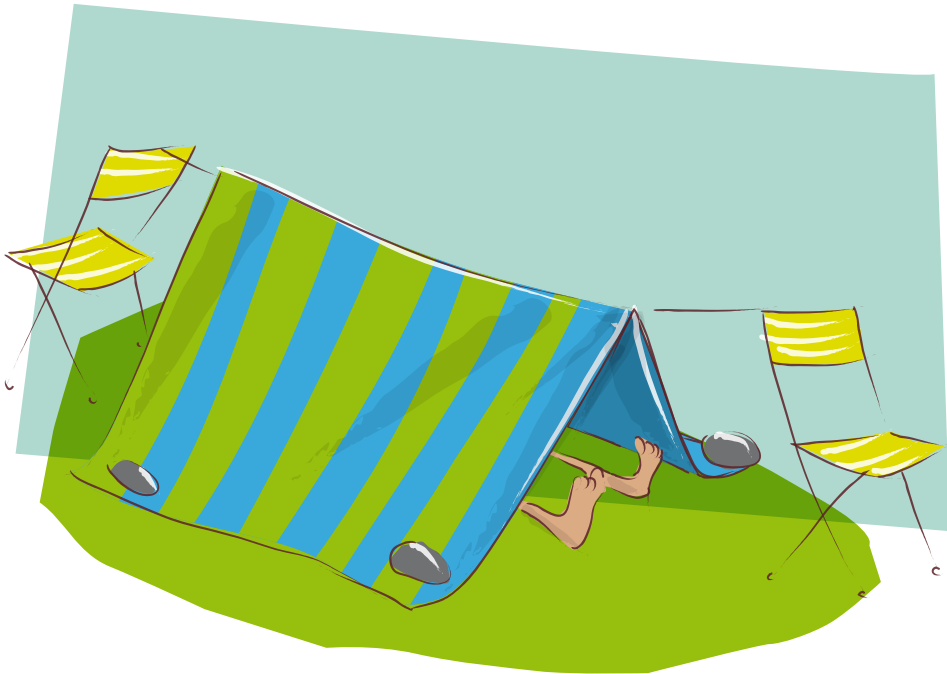
LE JEU DU TISSU

Construction d'une cabane

Dedans ou dehors, tu peux construire des cabanes et t'amuser avec celles-ci.

Utilise du matériel simple que tu as à la maison : chaises, table, lit, tissus, pincettes, coussins, arbres, ficelle... Ils formeront la base de ta cabane.

Ajoute ce que tu aimes pour la décorer.





ÉTÉ

Je bouge bien

JEUX D'EAU !

**Tu peux aussi bouger et sentir ton corps dans l'eau...
Dans le bain, à la piscine, dans le lac, à la mer ou avec
une baignoire d'eau à l'extérieur...**

Quelques idées simples !

Demande à un adulte de rester à proximité
ou avertis-le du jeu qui va être organisé.

- Jouer à se coucher au fond de l'eau.
- Faire des sauts depuis le bord jusque dans l'eau.
- Courir dans l'eau.
- Se gicler avec les mains, les pieds.
- Verser de l'eau avec un arrosoir ou un gobelet sur sa tête, sur ses épaules, sur son ventre...
- Jouer à servir des boissons avec des gobelets.
Verser, vider, transvaser !
- Aller pêcher des objets lourds au fond de la piscine
comme un bonhomme en plastique.
- Faire un parcours pour des canards de bain.
- Essayer de nager ou faire des traversées.
- Tremper un pied, une main, la tête.
- Dire bonjour à quelqu'un sous l'eau ou essayer
de lui passer un message sous l'eau.
- ...

