

SAUTER DANS LE JARDIN



VOIR TOUTES LES ACTIVITÉS POUR LES ENFANTS

Bord de l'eau

Besoins

- Un espace ouvert.
- De la corde ou une ligne au sol.

Instructions

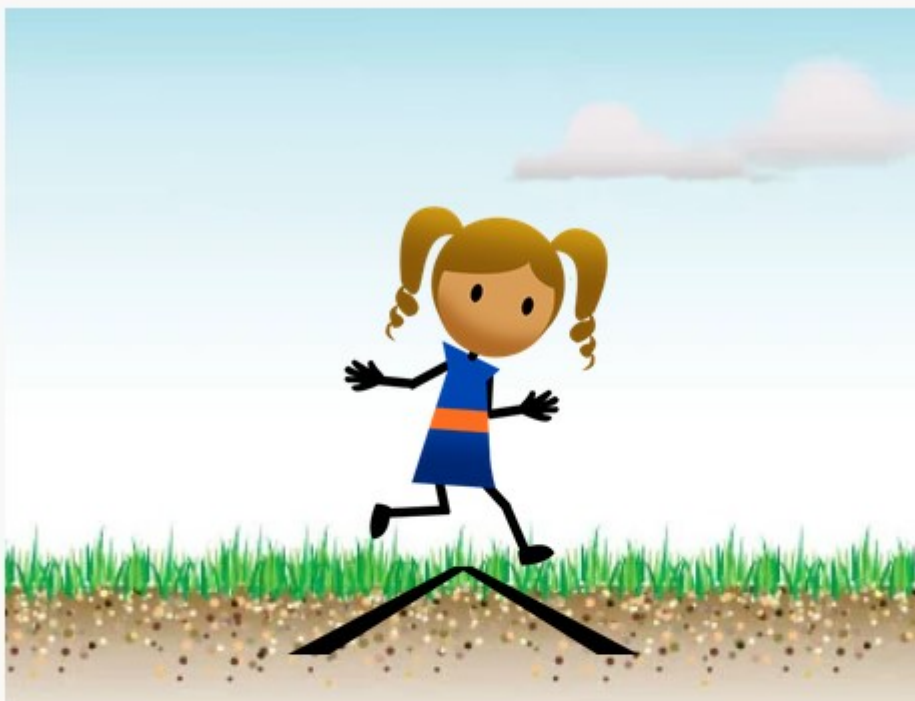
1. Trouvez une ligne au sol ou bien étendez une corde.
2. Un côté de la ligne est la berge, l'autre côté est la rivière.
3. Lorsque le parent annonce « rivière », l'enfant doit sauter les pieds joints du côté de la rivière et vice-versa.
4. Essayez de mêler votre enfant en disant « rivière » s'il y est déjà ou « berge » lorsqu'il est déjà de ce côté. Il ne devrait alors pas sauter.
5. Au tour de votre enfant de faire les annonces.

Variantes

- Passez de « rivière » à « berge » de plus en plus vite pour rendre le jeu plus compliqué.
- Si vous disposez de plusieurs joueurs, procédez à des éliminations — éliminez les joueurs qui se trompent de côté jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un participant.

Bienfaits

- Cette activité développe l'équilibre dynamique, la coordination, la concentration et le temps de réaction requis pour les activités et les sports destinés aux plus âgés.



VOIR TOUTES LES ACTIVITÉS POUR LES ENFANTS

Franchir la rivière

Besoins

- Un grand espace extérieur pourvu de gazon moelleux.
- Deux grandes cordes à sauter ou des longueurs de ruban.

Instructions

1. Étendez deux cordes ou longueurs de ruban sur le sol.
2. Formez un large « V » avec un espace d'un mètre au bas du « V ».
3. L'espace entre les deux cordes correspond à la rivière.
4. Commencez par la partie la plus étroite de la rivière (le bas du V) puis essayez de sauter des parties plus larges.

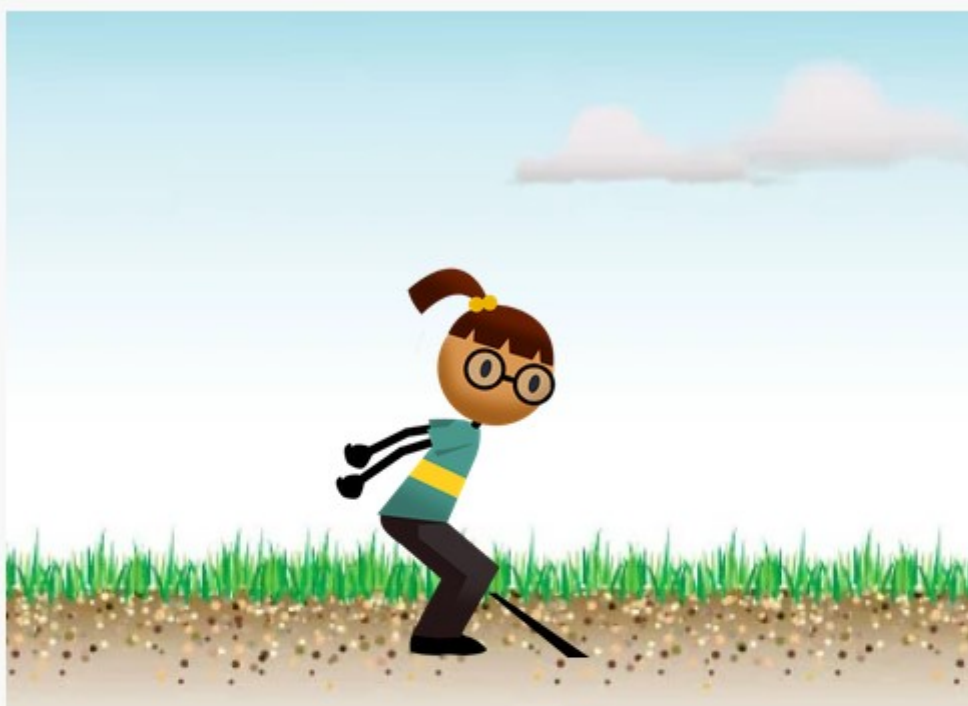
* CONSEIL : Montrez à votre enfant comment décoller d'un pied et atterrir sur ses deux pieds en fléchissant les genoux.

Variantes

- Prétendez qu'il y a des crocodiles dans la rivière — Si vous tombez dans l'eau, roulez sur l'herbe et faites semblant de lutter avec un crocodile!
- Si votre enfant arrive toujours à décoller d'un pied, passez à l'autre.

Bienfaits

- Cette activité développe l'équilibre dynamique, la coordination, le rythme et le synchronisme nécessaires lors des activités et des sports qui impliquent des sauts avec élan (comme le basketball, le baseball, le soccer, le volleyball, l'athlétisme, la gymnastique).



VOIR TOUTES LES ACTIVITÉS POUR LES ENFANTS

Saut en longueur sans élan

Besoins

- Un espace ouvert.
- Des marques (de la craie, du ruban, etc.).

Instructions

1. Dans un espace ouvert, cherchez ou tracez une ligne au sol.
2. Votre enfant se tient derrière la ligne, les pieds joints, les orteils sur la ligne.
3. Montrez à votre enfant comment sauter : les genoux fléchis, les bras arqués et ramenés en arrière vers le sol, projetez-les ensuite vers le haut tout en sautant en avant, les pieds joints.
4. Marquez chaque distance parcourue.
5. Votre enfant doit sauter plus loin que vous!
6. Votre enfant doit essayer de battre son propre record.

* CONSEIL : Montrez-lui comment atterrir les pieds écartés à la largeur des épaules et les genoux dans l'alignement des pieds.

Variantes

- Votre enfant doit sauter sur un seul pied.
- Imaginez d'autres scénarios amusants — prétendez par exemple être Spiderman sautant d'immeuble en immeuble.

Bienfaits

- Cette activité développe l'équilibre dynamique, la coordination, le synchronisme et la force qui sont nécessaires à tous les sports et activités qui impliquent un saut en longueur (le basketball, le baseball, le soccer, le volleyball, l'athlétisme, la gymnastique, le plongeon).



VOIR TOUTES LES ACTIVITÉS POUR LES ENFANTS

Le saut à la corde simplifié

Besoins

- Corde à danser ou grosse corde à laquelle on attache un sac de pois ou un ours en peluche.
- Espace extérieur ou grand espace intérieur libre d'obstacle.

Instructions

1. Tenez un bout de la corde à danser, ou le bout à l'opposé du sac de pois.
2. Baissez-vous et tournez la corde autour de vous comme un hélicoptère (il faut constamment changer de main).
3. Tenez la corde près du sol.
4. Dites à votre enfant de sauter par-dessus la corde chaque fois qu'elle revient.

Variantes

- Si c'est trop difficile pour votre enfant, essayez de mettre la corde au sol et de la secouer pour faire comme un serpent. Dites à votre enfant : « saute par-dessus le serpent! »

Bienfaits

Cette activité développe le rythme, la synchronisation et la perception de l'espace.