

# ACTIVITÉS POUR BOUGER À L'INTÉRIEUR

# INTRODUCTION



« On peut sortir ? »  
« J'ai envie de courir ! »  
« Je m'ennuie ! »

 **En cette période de confinement, pas facile de bouger en intérieur !**

 **Voici quelques idées pour votre enfant.**

# PARCOURS MOTEUR

# PARCOURS MOTEUR

Fouillez vos placards, avec un peu d'imagination, vous avez certainement ce qu'il faut pour créer un parcours d'obstacles !

## Matériel basic

<p><u>Des chaises</u></p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Passer dessous : en rampant ou à quatre pattes</li><li>• Mettre un manche à balai entre deux chaises :<ul style="list-style-type: none"><li>- Enjambrer</li><li>- Passer en-dessous, en rampant ou à quatre pattes</li></ul></li></ul>
<p><u>Rouleau d'essuie-tout vide</u></p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Enjambrer, sauter par-dessus, délimiter un espace, créer un bowling</li></ul>
<p><u>Bouteilles d'eau</u></p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Pleines</b> : Enjambrer les packs d'eau ou servez vous-en pour délimiter un passage</li><li>• <b>Vides</b> : Jouer au bowling par exemple pour terminer le parcours</li></ul>
<p><u>Pinces à linge</u></p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ramasser tout au long du parcours, le plus de pinces à linge possible<ul style="list-style-type: none"><li>- En les tenant dans nos mains (main dominante, main non dominante, les deux mains)</li><li>- En les mettant sur notre dos, en faisant le parcours entièrement à quatre pattes</li></ul></li></ul>
<p><u>Feuilles A4</u></p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sur une feuille A4, dessiner le contour des mains et des pieds, en variant les combinaisons (Exemples de combinaisons : Main gauche/Pied droit, main gauche/main droite, main droite/pied droit, etc)</li><li>• Disposer plusieurs feuilles sur le parcours</li></ul>

# PARCOURS MOTEUR

## Autre matériel dont vous disposez peut-être chez vous

### Corde à sauter



- Faire X sauts avec la corde à sauter à un moment du parcours
- Tendre la corde entre deux chaises pour passer par-dessus ou en-dessous

### Scotch d'électricien



- Marcher sur la ligne fixée au sol :
  - talon-pointe
  - sur la pointe des pieds
  - en avant
  - à reculons

### Balle / Ballon

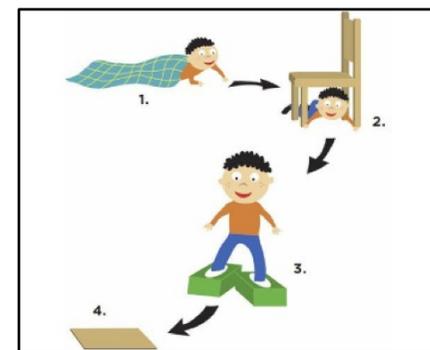


- Lancer les balles/ballon dans un seau, une corbeille à papiers ou un bac en plastique

Laissez libre court à votre imagination, faites appel à celle de votre enfant, faites des records de vitesse avec lui.

Bref : amusez vous !

🏁 À vos marques, prêt, partez ! 🏃



# MOUVEMENTS D'AUTORÉGULATION

# MOUVEMENTS D'AUTOREGULATION

## 20 positions et mouvements simples à faire à son bureau



- ✓ Améliorer la concentration
- ✓ Gérer les émotions
- ✓ Énergiser
- ✓ S'apaiser
- ✓ Favoriser la vivacité d'esprit

*S'autoréguler...  
...sans se lever!*

COACH • ERGOTHÉRAPIE  
**Josiane Caron Santha**  
josianecaronsantha.com

### Vidéo

<https://www.youtube.com/watch?v=yuhF2iFfRgs>

### PDF

[https://s3.amazonaws.com/kajabi-storefronts-production/sites/21391/downloads/sO3TcipqSCuOH7Q4I04m\\_20\\_positions\\_mouvements\\_JCSI.pdf](https://s3.amazonaws.com/kajabi-storefronts-production/sites/21391/downloads/sO3TcipqSCuOH7Q4I04m_20_positions_mouvements_JCSI.pdf)

# YOGA

# YOGA



Cartes de yoga à télécharger :

[https://www.unjourunjeu.fr/wp-content/uploads/woocommerce\\_uploads/2017/10/44-cartes-yoga-enfants.pdf](https://www.unjourunjeu.fr/wp-content/uploads/woocommerce_uploads/2017/10/44-cartes-yoga-enfants.pdf)

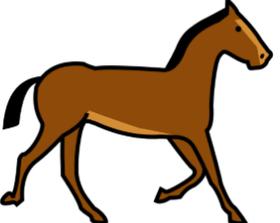
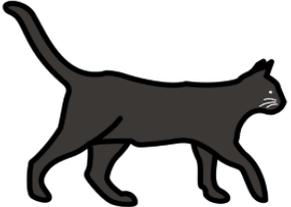
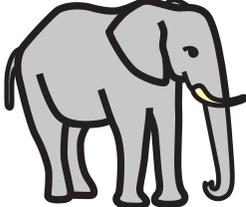
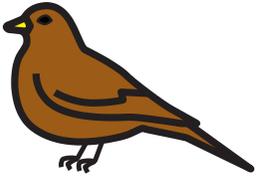
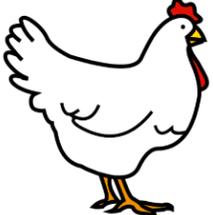
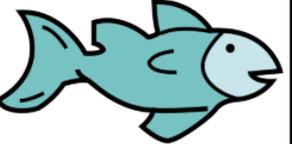
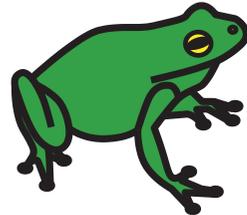
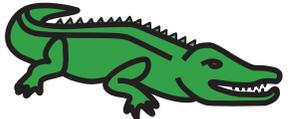
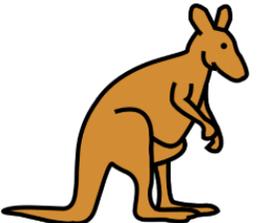
Site :

<https://www.unjourunjeu.fr/activite-sortie/cartes-yoga-enfants/>

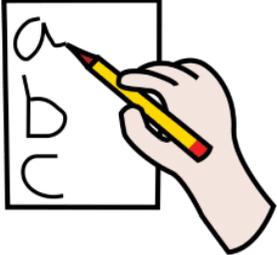
# MIME

# MIME

- Idées de mimes, classés par catégorie
- Possibilité d'imprimer pour tirer au sort la carte à mimer

<b>Animaux</b>					
<u>Cheval</u> 	<u>Chat</u> 	<u>Éléphant</u> 	<u>Oiseau</u> 	<u>Poule</u> 	<u>Poisson</u> 
	<u>Grenouille</u> 	<u>Crocodile</u> 	<u>Singe</u> 	<u>Kangourou</u> 	

# MIME

Action					
<p><u>Tondre</u></p> 	<p><u>Dormir</u></p> 	<p><u>Se brosser les dents</u></p> 	<p><u>Conduire</u></p> 	<p><u>Jouer du piano</u></p> 	<p><u>Peindre</u></p> 
<p><u>Chanter</u></p> 	<p><u>Se maquiller</u></p> 	<p><u>Passer l'aspirateur</u></p> 	<p><u>Cuisiner</u></p> 	<p><u>Faire la vaisselle</u></p> 	<p><u>Ecrire</u></p> 

# MIME

## Sport

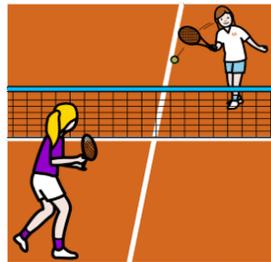
Foot



Basket



Tennis



Boxe



Golf



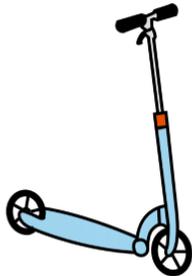
Bowling



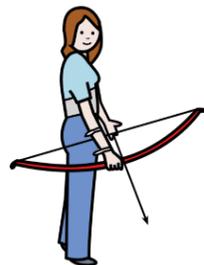
Surf



Trottinette



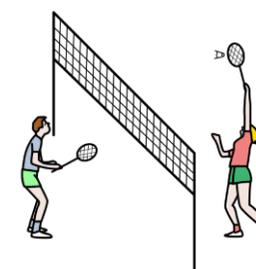
Tir à l'arc



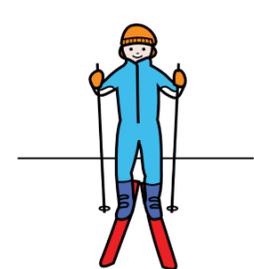
Pétanque



Badminton



Ski



# SOURCES

# SOURCES

## Mouvements d'autorégulation

- Vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=yuhF2iFfRgs>
- PFD : [https://s3.amazonaws.com/kajabi-storefronts-production/sites/21391/downloads/sO3TcipqSCuOH7Q4I04m\\_20\\_positions\\_mouvements\\_JCSI.pdf](https://s3.amazonaws.com/kajabi-storefronts-production/sites/21391/downloads/sO3TcipqSCuOH7Q4I04m_20_positions_mouvements_JCSI.pdf)

## Yoga

- Cartes de yoga : [https://www.unjourunjeu.fr/wp-content/uploads/woocommerce\\_uploads/2017/10/44-cartes-yoga-enfants.pdf](https://www.unjourunjeu.fr/wp-content/uploads/woocommerce_uploads/2017/10/44-cartes-yoga-enfants.pdf)
- Site : <https://www.unjourunjeu.fr/activite-sortie/cartes-yoga-enfants/>

## Pictogrammes

<https://www.pictoselector.eu/fr/>

## Images

<https://precocedyse.tsererein.com/2017/02/13/hyperactif/>

<http://le-coin-de-mafalda.over-blog.com/2015/09/swaps-une-surprise-pour-noel.html>

<https://www.amazon.fr/adh%C3%A9sif-isola-nt-%C3%A9lectrique-temp%C3%A9rature->

[R%C3%A9sistance/dp/B07F783WY1/ref=sr\\_1\\_10?mk\\_fr\\_FR=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=C5Y5NCW8YBSMT&dchild=1&keywords=scotch+electricien&qid=1584697582&s=hi&sprefix=scotch%2Cdiy%2C189&sr=1-10](https://www.amazon.fr/adh%C3%A9sif-isola-nt-%C3%A9lectrique-temp%C3%A9rature-R%C3%A9sistance/dp/B07F783WY1/ref=sr_1_10?mk_fr_FR=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=C5Y5NCW8YBSMT&dchild=1&keywords=scotch+electricien&qid=1584697582&s=hi&sprefix=scotch%2Cdiy%2C189&sr=1-10)

<https://gellik-surgeles.bzh/produit/eau-de-source-cristaline/>

[https://www.decathlon.fr/p/corde-a-sauter-500-a-dulte-bleu/\\_/R-p-155092?mc=8380096&c=BLEU\\_TURQUOISE](https://www.decathlon.fr/p/corde-a-sauter-500-a-dulte-bleu/_/R-p-155092?mc=8380096&c=BLEU_TURQUOISE)

<https://www.cdiscout.com/maison/fauteuil-pouf-poire/lot-de-2-chaises-de-salle-a-manger-pu-chaises-de-c/f-117200302-uc6460532788113.html>

<https://www.danonino.ch/fr/content/dessiner-des-animaux-avec-le-contour-de-la-main>

<https://www.amazon.fr/No-La-bel-Balles-Tennis->

[Pi%C3%A8ces/dp/B016QR6DU6/ref=sr\\_1\\_19?mk\\_fr\\_FR=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&dchild=1&keywords=ball+de+tennis&qid=1584713783&sr=8-19](https://www.amazon.fr/No-La-bel-Balles-Tennis-Pi%C3%A8ces/dp/B016QR6DU6/ref=sr_1_19?mk_fr_FR=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&dchild=1&keywords=ball+de+tennis&qid=1584713783&sr=8-19)

[https://www.amazon.fr/dp/B077JL83L9/ref=twister\\_B01NAQGR72?encoding=UTF8&psc=1](https://www.amazon.fr/dp/B077JL83L9/ref=twister_B01NAQGR72?encoding=UTF8&psc=1)