

Jeux d'orientation et défis moteurs à la maison

Par l'Equipe EPS66

Activités adaptées à partir de « La chasse aux trésors Maison » de Jimagines.blog (<https://jimagines.blog>) et de défis proposés par EPS&COO <https://epsandcoo.glideapp.io/> et l'USEP 64.

Avant de commencer l'activité...

1. Pour les parents :

- a- Cachez une carte défi moteur à réaliser dans chacune des 6 pièces proposées (entrée, salon, cuisine, salle de bain, chambre enfant, chambre parents)

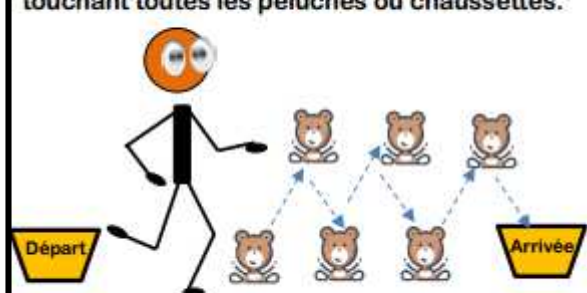
Choisissez donc 6 défis parmi ceux que nous vous proposons ci-dessous, que vous pouvez adapter en fonction de l'âge et des capacités motrices de votre enfant. Découpez les cartes que vous aurez choisies.

- b- Préparez le matériel nécessaire à la réalisation de chacun d'eux (les défis peuvent être réalisés dans la pièce où la carte défi a été trouvée ou dans une autre pièce en fonction de l'espace nécessaire pour la réalisation du jeu)
- c- Nous vous proposons trois jeux : vous pouvez en faire un par jour, en choisir un ou tous.

Les cartes défis à découper : source EPS&COO <https://epsandcoo.glideapp.io/>

Niveau 1 : A partir de 3-4 ans	Ces niveaux sont à titre indicatif. Il faut adapter selon la capacité physique de l'enfant.
Niveau 2 : A partir de 6 ans	
Niveau 3 : + de 8 ans	

Parcours/ course
Parcours : Courir le plus vite possible en touchant toutes les peluches ou chaussettes.



Niv1 2 fois Niv2 4 fois Niv3 6 fois
Variable : Utilise un chrono et bats ton record 3 fois.

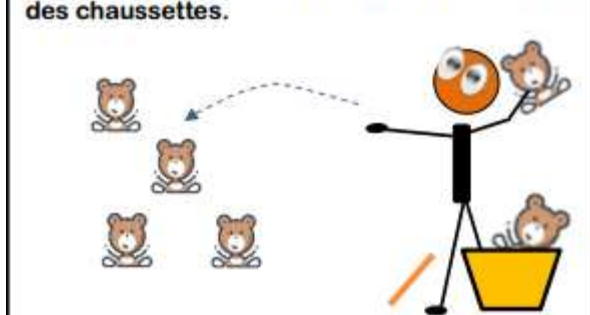
Parcours/ course
Jeu du vide panier : vider la caisse le plus rapidement possible en déposant les objets dans une autre caisse.

Se déplacer en saut de grenouille




Niv1 3 objets Niv2 5 objets Niv3 10 objets

Lancers
Comme à la pétanque ! Viser des peluches ou des chaussettes.




Variable : jouer sur la distance et le nombre d'objets.

Lancers
Faire 4 grands pas et lancer (à bras cassé) des peluches/chaussettes sur le canapé sans qu'elles tombent à côté....




Niv1 : 10 flexions Niv2 : 2 x 10 Niv3 : 3 x 10
Variable : jouer sur la distance pour lancer

Renforcement d'éléphant
Se déplacer comme un éléphant (à 4 pattes, jambes tendues) autour de la table.




Niv1 : 1 fois Niv2 : 2 fois Niv3 : 3 fois

Renforcement jambe
Marche en crabe autour de la table.




Niv1 : 1 fois Niv2 : 2 fois Niv3 : 3 fois

Renforcement d'escargot
Se déplacer en rampant comme un escargot autour de la table.



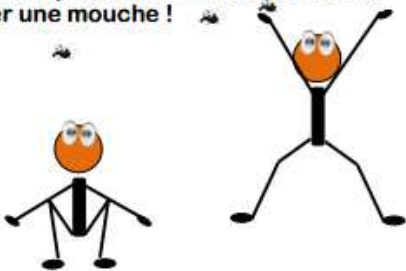
Niv1 : 1 fois Niv2 : 2 fois Niv3 : 3 fois

Doudou acrobate
Tiens ton doudou/chaussette en équilibre sur une jambe. Puis sur l'autre.




Niv1 5 sec Niv2 30 sec Niv3 1min

Sauts de grenouille
Accroupis-toi comme une grenouille et saute le plus haut possible comme si tu devais attraper une mouche !



Niv1 5 fois Niv2 7 fois Niv3 10fois

Cardio : corde à sauter invisible
Imagine que tu as une corde à sauter invisible. Saute à pieds joints le plus longtemps possible !



Niv1 : 1 fois Niv2 : 2 fois Niv3 : 3 fois

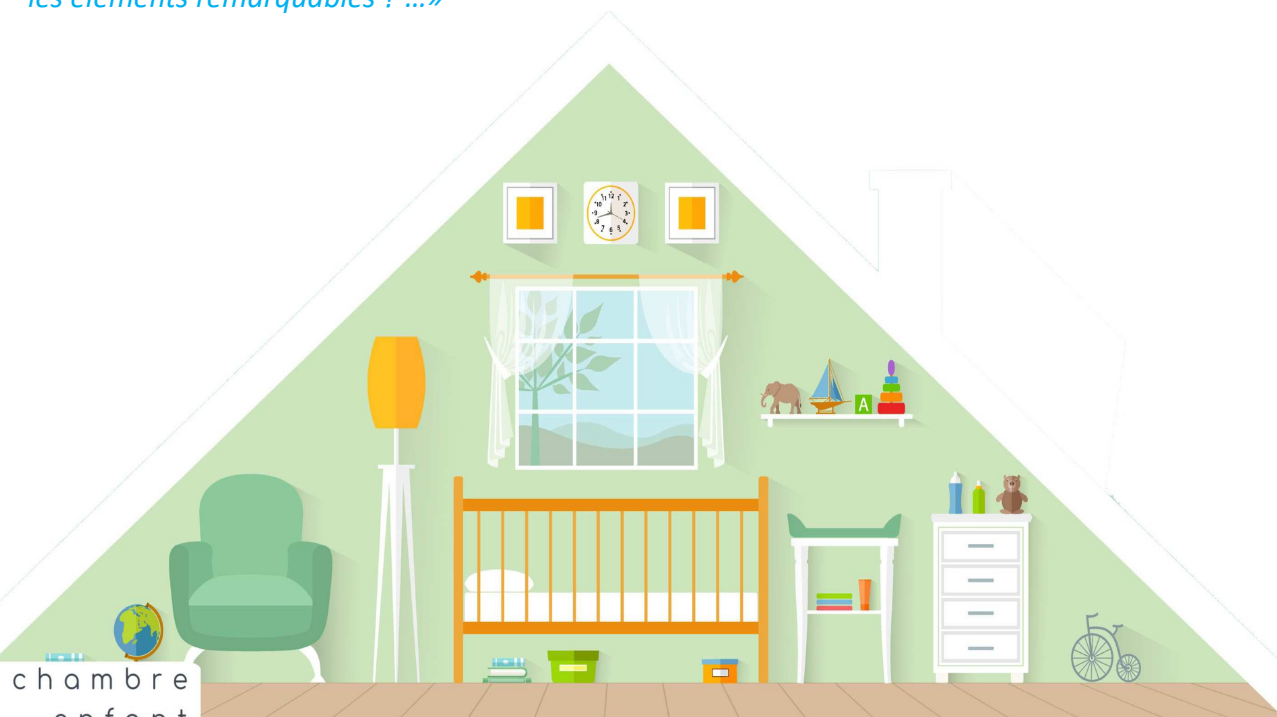
D'autres cartes inspirées de l'USEP64 (à lire à votre enfant une fois la carte trouvée)

<p>Rester sur 1 pied niv1 : 5 sec niv2 : 10 sec niv3 : 15 sec</p>	<p>Lancer un ballon en l'air et le rattraper niv1 : 5 fois niv2 : 10 fois niv3 : 15 fois</p>	<p>Allongé sur le dos, pédaler comme sur un vélo niv1 : 10 sec niv2 : 20 sec niv3 : 30 sec</p>	<p>Sauter à cloche pied niv1 : 5 fois niv2 : 10 fois niv3 : 15 fois</p>	<p>Tenir en équilibre sur 1 pied et 1 main au sol niv1 : 5 sec niv2 : 10 sec niv3 : 15 sec</p>
--	---	---	--	---

2. AVANT DE COMMENCER :

Avec votre enfant , observez ensemble le dessin de la maison proposé. Aidez votre enfant à verbaliser et à faire le lien avec les pièces de votre logement.

Ce que vous allez dire à votre enfant (ex): « Dans notre maison, à quoi correspond cette pièce ? Où se situe-t-elle ? (utiliser le vocabulaire de repérage spatial : à droite, à gauche, entre,...) Quels y sont les éléments remarquables ? ...»



JEU 1 : LE RALLYE PHOTOS

Vous devez choisir un détail de chaque pièce à présenter à votre enfant (voir propositions ci-dessous, basez-vous sur ce que vous avez chez vous) : **Donnez ou faites piocher la 1^{ère} image d'un détail de la pièce dans laquelle votre enfant doit se rendre. Puis votre enfant piochera le deuxième détail...**

Ce que vous allez dire à votre enfant : « A l'aide de l'indice que tu as, tu dois retrouver de quelle pièce il s'agit, puis t'y rendre le plus rapidement possible.

Dans chaque pièce, tu devras retrouver la carte action défi cachée et réaliser ce défi moteur.

Lorsque tu auras réussi ce défi, l'indice pour te rendre à la pièce suivante te sera donné (ou pioché ou donner un indice pour le retrouver ailleurs dans cette même pièce) »

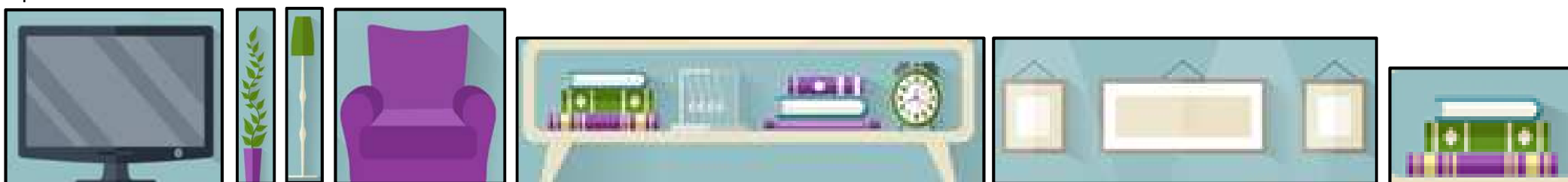
« Le but est de réaliser ce parcours le plus rapidement possible (Vous pouvez le chronométrer)/ ou en revenant voir le parcours le moins souvent possible ! »

Rappelez les consignes de sécurité : on ne cours pas dans les escaliers et on accompagne son enfant.

Propositions détails cuisine



Propositions détails salon



Propositions détails salle de bains



Propositions détails entrée



Propositions détails chambre parents



Propositions détails chambre enfant



JEU 2 : JE VOIS, JE POSE, Je relève le défi

Donnez ou faites piocher la 1^{ère} « carte-lieu ». (exemple ci-dessous)

Ce que vous allez dire à votre enfant : « A l'aide de l'indice que tu as, tu dois retrouver de quelle pièce il s'agit, t'y rendre le plus rapidement possible, puis poser ta « carte-lieu » à l'endroit indiqué par la flèche rouge.

Si tu as réussi, tu recevras la carte action et devra réaliser un défi moteur . Lorsque tu auras réussi ce défi, l'indice pour te rendre à la pièce suivante te sera donné (ou pioché ou donner un indice pour le retrouver ailleurs dans cette même pièce) »

« Le but est de réaliser ce parcours le plus rapidement possible (Vous pouvez le chronométrer) / ou en revenant voir le parcours le moins souvent possible ! »

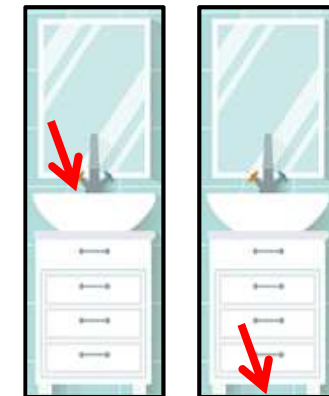
Rappelez les consignes de sécurité : on ne cours pas dans les escaliers et on accompagne son enfant.

Vous devez choisir une « carte-lieu » de chaque pièce à présenter à votre enfant. **La flèche rouge indique l'endroit où votre enfant doit poser la carte.**

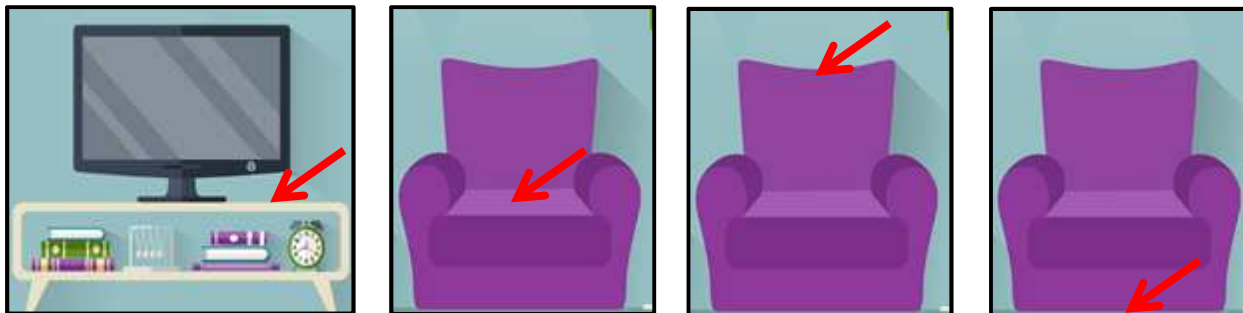
Cuisine



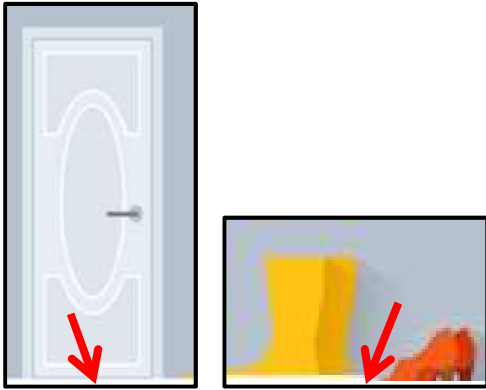
Salle de bains



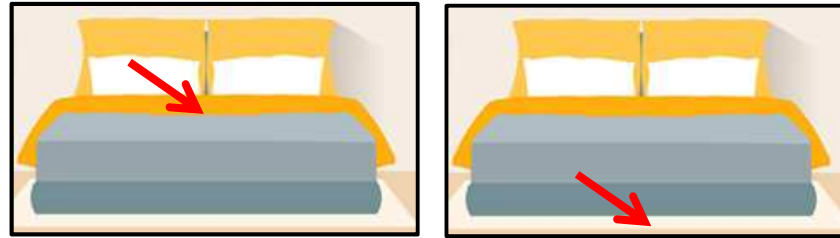
Salon



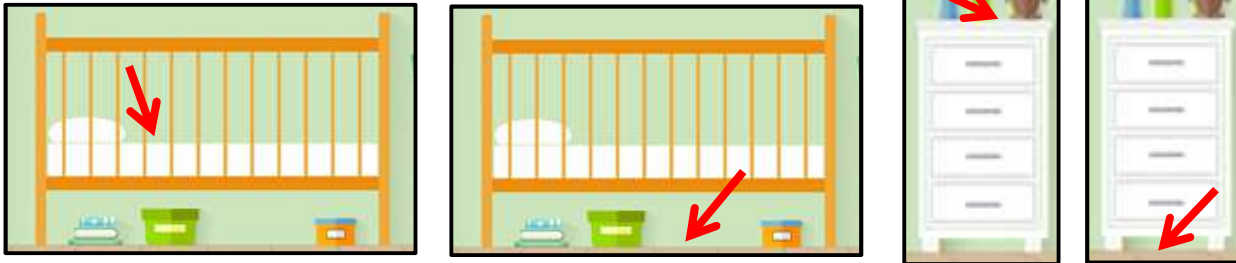
Entrée



Chambre parents



Chambre enfant



JEU 3 : LE PARCOURS MAISON

Découpez les 3 bandes parcours pour que votre enfant n'en visualise qu'un seul.

Ce que vous allez dire à votre enfant « Observe bien le parcours que tu vas devoir réaliser. Essaie de le mémoriser.

Dans chaque pièce, tu devras retrouver la carte action cachée avant de partir pour la pièce suivante. Continue le parcours. Si tu as un doute sur l'ordre de ton parcours, tu pourras revenir le voir (mentionnez lui un endroit central ou il sera posé – table basse du salon, table de la salle à manger, ou autre...ou alors ayez le parcours en main pour aider votre enfant en cas de problème)

A la fin du parcours, tu réaliseras l'ensemble des défis moteurs récoltés à en essayant de les enchaîner.»

« Le but est de réaliser ce parcours le plus rapidement possible (Vous pouvez le chronométrer) / ou en revenant voir le parcours le moins souvent possible ! »

Rappelez les consignes de sécurité : on ne cours pas dans les escaliers et on accompagne son enfant.

Proposition de 3 parcours au choix. Vous pouvez également découper les cartes des différentes pièces et les réorganiser dans l'ordre souhaité.

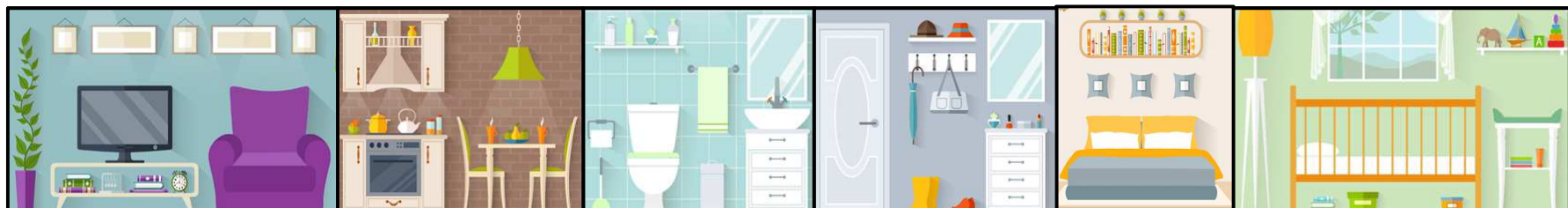
Parcours 1



Parcours 2



Parcours 3



POUR ALLER PLUS LOIN...

Une fois que votre enfant se sera approprié les jeux, et en fonction de son âge, on peut imaginer qu'il peut lui-même aller cacher des cartes défis dans chacune des pièces. Puis, vous devrez, à votre tour, relever les défis !

Vous pouvez prendre en photo des objets, lieux réels de votre logement et adapter l'ensemble de ces jeux à votre propre environnement.