



9 mois  
à 3 ans

3 ans  
à 6 ans

7 ans  
et +

## Mes activités EPGV pour les vacances d'été

Pour s'amuser l'écran c'est bien,  
le sport c'est mieux !



# Sommaire

Profitions des vacances d'été pour faire de l'activité physique avec les enfants...3

Les chiffres clés .....5

L'importance de l'activité physique pour compenser le temps d'écran.....5

Les recommandations .....6

Les bienfaits de l'activité physique dès le plus jeune âge .....6

9 mois à 3 ans :  
Votre enfant est unique ! .....8

4 ans et + :  
Votre enfant est unique ! .....9

Chaque jour, un temps d'activité physique à partager ..... 10

J'échange avec mon enfant ! ..... 11

Fiches à imprimer :

Au mois de Juillet.....12

Au mois d'août.....13

Jeux .....14-15

**Pratiquer une activité physique en s'amusant ensemble :**

Enfants de 9 mois à 3 ans..... 16

1. Le pont-levis.....17

2. Mains en l'air ..... 18

3. Toc toc M<sup>r</sup> Pouce .....19

4. Doudou voyage ..... 20

5. Le koala .....21

**Pratiquer une activité physique en s'amusant ensemble :**

**de 3 à 6 ans.....22**

1. Nathan déménage .....23

2. Roi Nathan protège ton château.....24

3. Roule, saute, rebondit... .....25

4. Métamorphose.....26

5. Le repas des animaux ..... 27

**Pratiquer une activité physique en s'amusant ensemble :**

**+ de 7 ans .....28**

1. Le jeu du microphone.....29

2. La course de Tshaka Balle..... 30

3. Le jeu du miroir .....32

4. La balle en voyage .....33

5. Le jeu du spectacle.....34

6. La balle en voyage 2 .....36

7. La tartine de confiture ..... 37

8. La course blocages.....38

9. L'élastique ..... 39

10. Entraînement Battle..... 40

Je m'engage pour ma planète ..... 41

# Profitions des vacances d'été pour faire de l'activité physique avec les enfants

Voici l'été et les « grandes vacances », et si vous sortiez afin de lâcher les écrans ? En famille ou entre amis, à la montagne ou à la mer, à la campagne ou en ville, allez explorer le monde qui vous entoure tout en vous amusant. C'est parfois tentant de vous laisser absorber par l'écran. Pour décrocher, pensez donc à organiser des activités physiques et ludiques.

Et si nous profitons des vacances d'été pour reprendre ou continuer une activité physique en famille.

La Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire, vous propose 20 fiches autour des activités gymniques : des parcours et des jeux de Tshaka balle pour les 9 mois à 3 ans, les 3 ans à 6 ans et les 7 ans et plus, à faire à la maison ou en extérieur.

**Rejoignez  
nos personnages  
dans leurs aventures... !**





À vos  
baskets !

Parce qu'il est important de pratiquer régulièrement, nous vous proposons également un planning dans lequel vous allez pouvoir noter les activités physiques réalisées par votre/vos enfants : vélo, exercices à domicile *via* les fiches proposées, sorties au parc...

Et si **environnement et sport** sont des mots qui vous sont chers, venez découvrir les valeurs de l'Olympisme :

« **Excellence, amitié, respect** » autour de gestes vertueux pour notre planète. Et si on le faisait tous ensemble ? C'est parti !

**Bonnes vacances d'été avec la FFEPGV !**





# L'importance de l'activité physique pour compenser le temps d'écran

Plus que jamais, les enfants ont besoin de poursuivre leurs activités en club. Le contexte actuel et les conséquences de nos comportements modernes nous rappellent que nous devons lutter contre le temps passé assis ou allongé devant nos écrans par une pratique minimale d'une

heure par jour pour les enfants et les adolescents. Il faut donc inciter nos enfants à rompre avec des périodes prolongées en position assise pour les remplacer par quelques minutes de jeux actifs, de marche, courses et d'étirements, ouverts sur leur environnement proche et tournés vers l'extérieur.

## Les chiffres clés\*

Seul 1 enfant sur 2 bouge 1 heure par jour en France



Près de 25% des enfants de 3 à 10 ans passent plus de 3 h par jour devant les écrans.

Depuis 40 ans, les jeunes de 9 à 16 ans ont perdu 25 % de leur capacité physique !



Moins de 30 % des collégiens se rendent en cours à pied, seulement 4 % y vont à vélo ou en trottinette.



À 15 ans, seulement 14 % des garçons et 6 % des filles exercent une activité physique modérée à intense tous les jours.

1 enfant sur 5 de 3 à 17 ans est en situation de surpoids ou d'obésité.

**+**  
**60,4%**

**51%**

Nombre de parents qui admettent  
un lien entre le télétravail et l'augmentation  
du temps d'écran des enfants.



## Les recommandations

- Moins de 5 ans : être actif 3 h par jour ou 15 min. par heure pour 12 h d'éveil !
- À partir de 5 ans : Au moins 60 min. de jeu actif !
- De 5 à 17 ans : Pratiquer 60 min. d'activité physique par jour afin de renforcer le capital santé cardio-vasculaire !

## Les bienfaits de l'activité physique dès le plus jeune âge

- Évite la prise de poids.
- Développe les bonnes habitudes de vie.
- Favorise la réussite scolaire.
- Favorise le lien social.
- Réduit le risque de développer des maladies chroniques à l'âge adulte.
- Améliore l'estime de soi.



## Temps d'écran chez les collégiens



### Les Vidéos de la FFEPGV

pour les 9 mois à 6 ans

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



pour les 7-12 ans

<https://youtu.be/IZ7aCWM2PkC>

# Votre enfant est unique !

Votre enfant est unique, c'est pourquoi à la FFEPGV nous veillons à adapter en permanence les situations pédagogiques proposées à ses capacités du moment !

9 mois  
à 3 ans



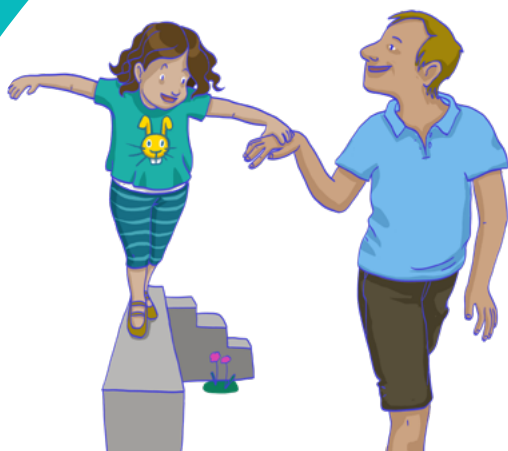
# Votre enfant est unique !

4 ans  
et +



# Chaque jour, un temps d'activité physique à partager

**Chaque jour,**  
mon enfant choisit  
une fiche d'activité  
physique et je partage  
ce temps avec lui.



**Chaque jour,**  
je programme une sortie  
pour faire du vélo, grimper,  
faire un tour de poussette,  
faire du skateboard, du roller  
ou une sortie au parc.

**Chaque jour,**  
je prends du plaisir  
à partager ce moment.






# J'échange avec mon enfant !

La journée s'achève.  
Elle a été remplie de bons moments !  
Et si vous partagiez un temps en fin  
de journée avec votre enfant  
en verbalisant vos ressentis ?



"Qu'est-ce  
que l'on a fait  
aujourd'hui ?"

"Comment  
as-tu  
vécu ce  
moment ?"



"Qu'as-tu  
ressenti ?"

"Et demain  
quelle(s)  
activité(s)  
aimerais-tu  
que l'on fasse  
ensemble ?"

# Au mois de Juillet

On s'amuse en faisant du sport ensemble en attendant la reprise des activités dans mon club EPGV !



Je colorie chaque jour où j'ai fait au moins 30 minutes d'activité physique.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Et sur la réglette du mois, je colorie autant de cases que de jours coloriés ci-dessus







# Au mois d'août

À la FFEPGV, nous accordons une importance aux temps d'échanges et à l'expression du ressenti. Ce temps permet de partager les émotions mais également d'enrichir le vocabulaire de l'enfant.

Je colorie chaque jour où j'ai fait au moins 30 minutes d'activité physique.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Et sur la réglette du mois, je colorie autant de cases que de jours coloriés ci-dessus





## Jeux

Relie chaque dessin de sport à son nom  
et entoure les jeux que l'on ne voit pas aux jeux olympiques d'été.

Ski de fond •						VolleyBall
Plongeon •						Trampoline
Snowboard •						Football
Tir •						Surf
Water-polo •						Rugby
Tir à l'arc •						Lutte
Tennis de table •						Gymnastique acrobatique
Skateboard •						Escrime
Patinage vitesse •						Judo
Saut •						Gymnastique artistique

Réponse : Ski de Fond, Snowboard, Patinage vitesse, saut à ski

## Enigme

- C'est un sentiment présent dans la famille.
- Il t'accompagne avec tes amis.
- Il est attendu dans chaque rencontre sportive
- Dans toutes les compétitions, on lui garde une place VIP
- Et dans les rivalités, il règne en maître.
- En anglais il s'appelle Fairplay.

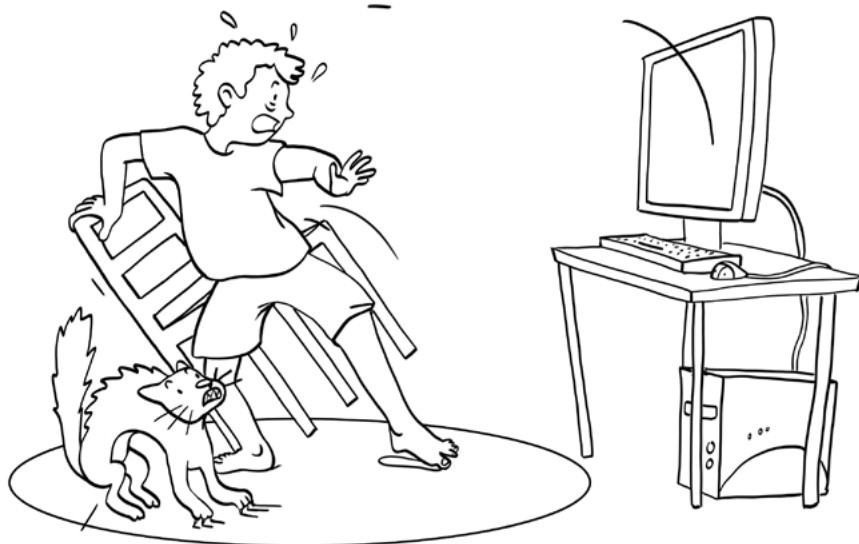
Qui est-ce ?





## Jeux

Colorie l'image et dessine les monstres qui sortent des écrans quand les enfants les regardent trop longtemps.



# Pratiquer une activité physique en s'amusant ensemble

Enfants de 9 mois à 3 ans



## LE PONT-LEVIS

Corps à corps avec un parent,  
grand-parent, grand·e frère ou sœur.

### Consignes

« Nous allons jouer au "Pont Levis" et c'est papa ou maman qui va faire le pont. »

Vous vous placez à 4 pattes et l'enfant passe sous le pont que forme votre corps. Vous jouez à fermer le pont en descendant au sol (pompes) et l'enfant attend que le pont se referme.

### Comment je fais évoluer la situation

- 1 L'enfant joue à passer entre les bras et sous le ventre
- 2 Le parent s'abaisse pour empêcher l'enfant de passer. Ce dernier attend pour passer que son parent revienne en position de départ.
- 3 Il se déplace en glissant, en rampant (lui faire moins de place).



## MAINS EN L'AIR

Jeux de mains avec un parent,  
grand-parent, grand·e frère ou sœur

### Consignes

Nous allons découvrir une comptine avec des jeux de mains :

« Mains en l'air, sur la tête, aux épaules, et en avant, bras croisés sur les côtés, (taille) mouliner, (moulin) et on se tait » (souffler sur son index en faisant « chuut « !)

### Comment je fais évoluer la situation

- 1 Les enfants observent leur parent.
- 2 Les parents miment les paroles.
- 3 Les enfants apprennent les gestes et répètent les paroles ...



## TOC TOC MR POUCE

Jeux de doigts avec un parent,  
grand-parent, grand frère ou sœur

### Consignes

Nous allons découvrir une comptine avec  
des jeux de doigts :

**Toc, toc, toc, Monsieur Pouce es-tu là ?**  
(Une main fait toc, toc sur l'autre qui a le  
poing fermé avec le pouce à l'intérieur)

**Chut je dors !**  
(On fait chut avec la main qui fait toc toc)

**Toc, toc, toc, Monsieur Pouce es-tu là ?**

**Oui, je sors!**  
(La main refait toc toc et le pouce sort).



### Comment je fais évoluer la situation

- 1 Les enfants observent leur parent.
- 2 Les parents manipulent les doigts des enfants.
- 3 Les enfants apprennent les gestes et répètent les paroles ...
- 4 Une autre comptine avec Mr pouce :  
Les enfants assis sur les genoux, les parents miment les gestes de la pince avec chaque doigt de la main ; répéter 3 fois « Mr pouce dit bonjour à son papa (index pouce), A sa maman (majeur pouce), A son grand frère (annulaire pouce), Mais ma main, ce qu'elle préfère, c'est dire bonjour à tout le monde !!! » (Remuer tous les doigts de la main)



## DOUDOU VOYAGE

Parcours de motricité dans le jardin, au parc ou dans le salon.  
Créer un parcours en utilisant l'espace intérieur (passer sous la table, sous la chaise, grimper sur le canapé...) ou l'espace extérieur (toboggan, escalier, banc...).

### Consignes

Nous allons faire voyager ton doudou (ou pompon en extérieur) à travers le parcours.

### Matériel nécessaire

Un « Doudou » ou tout autre jouet pouvant servir à l'imaginaire du parcours.

### Comment je fais évoluer la situation

- 1 L'enfant découvre le parcours librement.
- 2 Le parent guide l'enfant à travers le parcours en posant les peluches avant chaque atelier.
- 3 Le parent guide l'enfant qui gardera le doudou pendant tout le parcours.





## LE KOALA

Corps à corps avec un parent,  
grand-parent, grand·e frère ou sœur

### Consignes

Les enfants, vous allez mimer un koala qui s'accroche à son parent.

Les parents, vous allez vous déplacer avec vos enfants sur vos pieds en les tenant de différentes façons.

### Comment je fais évoluer la situation

- 1 Les enfants sont tenus par les mains des parents de face
- 2 De dos, en regardant les autres couples
- 3 Ce sont eux qui s'agrippent aux parents (aux jambes)



# Pratiquer une activité physique en s'amusant ensemble

Enfants de 3 ans à 6 ans



## NATHAN DÉMÉNAGE

Activité de course. Ce jeu nécessite des bacs ou cartons avec différents objets dans l'un et l'autre vide. Ces bacs sont les maisons qu'il faut déménager

### Consignes

Les enfants, au signal vous devrez aller récupérer un objet et le ramener dans votre maison.

Lorsque vous aurez ramené le premier objet dans votre maison, vous irez chercher le deuxième, puis le troisième.

### Le matériel nécessaire

Des objets très variés et de différentes formes pouvant être facilement transportés (doudou, serviettes, foulards, jouets, balles, cubes ...)

### Comment je fais évoluer la situation

- 1 Enchaîner les 3 objets sans s'arrêter. On peut dans cette situation réduire la taille du cercle (8 mètres de diamètre).
- 2 Positionner des obstacles. Exemple : des haies que l'enfant doit franchir à l'aller et au retour.
- 3 Vers 5-6 ans, les enfants pourront ramener les objets en fonction de leur usage. Exemple : l'enfant ramène des balles ou des volants de badminton sur une raquette. Les ballons, selon l'activité à laquelle ils correspondent, seront ramenés en conduite main ou pied.



## ROI NATHAN PROTÈGE TON CHÂTEAU

Activité de lancer avec des balles,  
des ballons et des bacs ou cartons  
pour symboliser le château

### Consignes

Le Roi Nathan est dans son château et protège les tours de celui-ci en repérant les attaques des chevaliers disposés autour du château. Il peut dévier ou attraper les ballons lancés. Il les renvoie aux chevaliers. Au signal, les chevaliers attaquent les tours du château en lançant des balles et ballons.

Chaque tour touchée apporte un point à l'équipe des chevaliers.

### Le matériel nécessaire

Des balles souples de différentes tailles si possible.

### Comment je fais évoluer la situation

- 1 Mettre 2 rois (ou un roi et une reine) pour protéger le château.
- 2 Augmenter/réduire le diamètre du cercle.
- 3 Mettre un trésor au centre du château (exemple : caisse avec une multitude d'objets). Quand toutes les tours du château sont détruites, le roi (ou la reine) s'endort pendant 10 secondes. Pendant ce temps, les chevaliers dévalisent le château en volant le maximum d'objets du trésor. Le jeu s'arrête quand tout le trésor est dévalisé.



## ROULE, SAUTE, REBONDIT...

Activité gym rythmique  
avec un cerceau ou un ballon

### Consignes

Les enfants, vous allez vous déplacer autour du carré en réalisant un mouvement ou une action différente sur chacun des côtés avec l'engin choisi (cerceau – balle – ruban – etc.)

Sur une surface divisée en 5 zones, où est noté dans chacune d'entre elles un verbe d'action (rouler, sauter, rebondir, tourner, lancer), l'enfant réalisera avec l'objet choisi une action respectant le verbe d'action correspondant.

### Le matériel nécessaire

Ballon, cerceaux ou tout objet pouvant être manipulé facilement.

### Comment je fais évoluer la situation

- 1 Au terme des 5 zones, proposer une figure libre et originale de son choix.
- 2 Faire à deux les mêmes mouvements (cette situation nécessite d'anticiper et d'échanger sur ce qui sera fait).



## MÉTAMORPHOSE

Activité acrosport  
avec un support musical.

### Consignes

Les enfants, vous allez évoluer dans l'espace en marchant sur le rythme du support musical choisi. Lorsque la musique s'arrêtera, vous prendrez la forme souhaitée (lion - serpent - tortue renversée - tunnel - etc.)

Vous maintiendrez la position durant 3 secondes. A la reprise de la musique, vous vous déplacerez dans la posture choisie (tortue retournée se retourne et avance lentement). Lorsque la musique s'arrêtera à nouveau, vous réaliserez une autre forme.

Faire verbaliser sur le nombre d'appuis.

### Comment je fais évoluer la situation

- 1 A deux (aborder ici les termes de voltigeur et porteur), réaliser une figure sans se lâcher. Exemples : la chenille - le petit train - le mille-pattes - la chaise - le pont - etc.
- 2 Sur une surface (praticable de gym ou tapis de sol) les enfants pourront enchaîner trois figures qu'ils auront choisies parmi toutes celles vécues.
- 3 Spectacle.



## LE REPAS DES ANIMAUX

Activité de course avec copains,  
frères et sœurs.

### Consignes

Les enfants, nous sommes dans la savane et dans cette savane, il y a deux clans : celui des lions et celui des tigres.

Il est midi, c'est l'heure du déjeuner. Vous avez très faim. Un par un dans chaque clan vous allez chercher en courant un aliment qui se trouve au centre dans un tronc d'arbre (cerceau, tunnel, caisse en bois, etc.) et venir le placer dans le garde mangé (caisse) qui se trouve dans votre clan. Mais attention ! il faut tenir compte du parcours et contourner les obstacles sur votre trajet !

L'arrivée du premier animal donne le départ au second.

Le premier part à mon signal.

### Le matériel nécessaire

Prévoir caisses, objets (balles, ballons, quilles, cubes, jouets ...)

### Comment je fais évoluer la situation

- 1 Dans chaque clan on installera du matériel à franchir, contourner, traverser, etc.
- 2 Lancer l'objet dans le garde mangé. Si celui-ci tombe à côté il n'est pas comptabilisé.
- 3 Ramener un seul objet à la fois. Lancer avec précision l'objet dans le garde mangé.



# Pratiquer une activité physique en s'amusant ensemble

Les activités de Tshaka balle  
Enfants de 7 ans et +



On peut remplacer  
la Tshaka balle par  
une balle molle ou une  
paire de chaussette  
en boule.



## LE JEU DU MICROPHONE

### Ce que je dois faire

En cercle, une Tshaka balle pour tous. Elle symbolise un micro qu'on se « bal'lance ». Lorsque j'ai la balle en main, je me présente en énonçant mon prénom ainsi qu'un mot permettant de découvrir la balle (par exemple : molle, dure, rigolote, etc.).



### Je peux faire autrement

- 1 Utiliser main droite/main gauche.
- 2 Être sur un pied.
- 3 Être assis.
- 4 Mettre plusieurs balles pour nous challenger dans l'exercice .



Moi, c'est Léo, yo !  
Et je passe  
le micro à ...



## LA COURSE DE TSHAKA BALLE

### Ce que je dois faire

Selon le nombre de personnes, se mettre en cercle par groupe de 4 ou 5. Chaque groupe se donne un nom (les fleurs, les supers héros, les écureuils...). Le but est de se passer la balle de co-équipier en co-équipier dans le sens des aiguilles d'une montre en réalisant la figure que le maître du jeu (l'animateur) désigne. Celui qui commence devra compter à voix haute le nombre de tours effectués à chaque fois que la Tshaka balle revient à lui. C'est la première équipe qui réalise trois tours qui gagne. Favorisez dans un premier temps la passe de main à main puis amenez à chaque nouvelle partie différents types de figures que le maître du jeu (parent, enfant, grand frère) désigne...

### Je peux faire autrement

- 1 Passer la balle de la main droite à la main gauche, avant de passer la balle à mon voisin (« Manipuler »).
- 2 Passer la balle derrière mon dos, par-dessous ma jambe, effectuer un tour sur moi-même, toucher le sol avec ma main, sauter (Les « Mouv' »).
- 3 Récupérer la balle de la main droite, la poser sur ma tête et la récupérer de ma main gauche avant de la passer à mon voisin (Les « Portés »).
- 4 Récupérer la balle, la bloquer entre mes genoux pour que mon voisin vienne la récupérer (Les « Blocages »).
- 5 Envoyer la Tshaka balle en frap' de la main, de la cuisse, avec le dos, assis en jouant sur la grandeur du cercle (Les « Frap' »).



Ouiiii !  
Déjà 2 tours réussis,  
vas-y, Kevin !

## LE JEU DU MIROIR

### Ce que nous devons faire

Une Tshaka balle pour deux. L'un propose trois figures maximum et l'autre a trois essais pour reproduire cette ou ces figures. Attention, si la proposition n'est pas réussie (la balle tombe) alors elle ne compte pas et c'est à l'autre de proposer. On marque un point si l'autre ne réussit pas en trois essais. Chacun propose ou relève le défi alternativement.



Mettez-vous par deux, une Tshaka balle par binôme, l'un propose des figures que l'autre doit reproduire...

### Je peux faire autrement

- 1 Nommer le type de figure que l'on réalise.
- 2 Nommer les figures ou leur donner un nom.
- 3 Demander à l'autre de réaliser un enchaînement de 3 types de figure de son choix (par exemple : un Mouv' + un Blocage + une Frap').
- 4 Chacun a une Tshaka balle, un vient au centre d'un cercle réunissant l'ensemble des participants. Il propose une figure que tout le monde essaiera de réaliser.



## LA BALLE EN VOYAGE

### Ce que nous devons faire

En cercle ou en ligne, reproduisons et suivons les gestes que l'animateur montre. Faire « voyager » la balle tout autour de soi, en la passant d'une main à l'autre, devant soi, derrière, entre les jambes, en exécutant un huit autour des jambes, récupérer dans le dos, changer de sens... Descendre en fléchissant les jambes tout en gardant le dos droit et le centre de gravité sous la tête. En remontant lancer la balle. La balle est en haut, être sur la pointe des pieds, la balle est en bas, être fléchi. Une fois le geste du Lancé/Rattrapé acquis, lancer la balle et proposer un Mouv' lorsque la balle est en l'air.

(Exemple : frapper des mains, tour sur soi-même, toucher son pied, effectuer un pas de danse...).

### Je peux faire autrement

Scénariser le jeu en incarnant la Tshaka balle en puce : entre deux lancers mimer une situation, une posture, un animal, un moyen de locomotion. Exemple : La puce à moto, la puce arracheuse de dent, la puce danseuse, la puce suporter, la puce à la plage, la puce mangeuse de glaces...

Mettez-vous par deux, une Tshaka balle par binôme, l'un propose des figures que l'autre essaie de reproduire...



## LE JEU DU SPECTACLE

### À quoi ça sert ?

- Surmonter sa timidité
- Apprendre à s'exprimer devant les autres
- Réussir des figures
- Se remémorer les noms.

### Ce que nous devons faire

Mesdames et Messieurs, le cirque Tshaka balle est là ! Tout spectacle, toute démo commence par « Bonjour Mesdames et Messieurs ! » et finit toujours par « Au revoir Mesdames et Messieurs ! ». Chacun montre deux figures devant les autres. C'est l'un d'entre nous qui décide d'y aller. Il n'y a pas d'obligation ! Le maître du jeu désignera les 3 ou 4 demi-finalistes qui exécuteront les figures les plus originales, les plus amusantes, les plus « méritantes » (apprenant timide), les plus difficiles... Nous voteront entre nous. Les deux qui remportent le plus de voix sont en finale. Ils repassent chacun leur tour puis nous voterons pour choisir le gagnant à main levée. Celui qui remporte le plus de voix est le champion de la séance. Le maître du jeu pour chaque passage nommera le type de figure et le nom de la figure s'il la connaît ou bien lui donnera un nom imagé.

### Je peux faire autrement

- 1 Confier une balle au gagnant qu'il devra remettre en jeu à la prochaine séance.
- 2 Si je gagne 3 fois le spectacle je gagne une balle « à vie ! ».

7 ans  
et +

**N°5**

Et 3 voix pour Léo qui  
remporte donc la victoire  
de cette finale !



## LA BALLE EN VOYAGE 2

### Ce que nous devons faire

En cercle, nous devons reproduire et suivre les gestes que le maître du jeu montre. Faire « voyager » la balle tout autour de soi, en la passant d'une main à l'autre, devant soi, derrière, entre les jambes, en exécutant un 8 autour des jambes, récupérer dans le dos, changer de sens... Immobile, je porte la balle sur le revers de la main, aller chercher le plus loin possible

à droite, à gauche, derrière, puis sur la tête, puis sur les cuisses, les pieds, le dos. Puis portée en mouvement, aller jusqu'au mur, la balle sur la tête, sur la nuque, je viens toucher terre, je tourne ...

### Je peux faire autrement

- 1 Être immobile.
- 2 Se déplacer.

On porte la Tshaka  
balle sur le revers  
de la main...



## LA TARTINE DE CONFITURE

### Ce que nous devons faire

Nous sommes tous sur une grosse tartine de confiture (périmètre défini). Le maître du jeu (le parent ou le grand frère) désigne les bourdons (1/4 des enfants) qui se placent d'un côté, les autres étant les mouches. Nous sommes les bourdons et nous sommes énervés (bl-heubleublheu avec les doigts sur les lèvres) et vous, vous êtes les mouches, sur notre tartine de confiture ! Et les mouches, qu'est-ce qu'elles font : bzizbzzizbzzizzz , elles se moquent du bourdon. Est-ce que tout le monde est sur la tartine ? « Ouïii ! » Pour démarrer le jeu, le maître du jeu crie : À la confiture ! À partir de ce moment, les bourdons vont devoir toucher les mouches en lançant la balle. Celles-ci mettent un genou à terre

lorsqu'elles sont touchées, de même que les mouches qui sortent de « la tartine de confiture ». La partie s'arrête lorsque toutes les mouches ont un genou à terre. Les bourdons donnent leur balle à la dernière mouche qu'ils ont touchée. Chacun reprend sa position et une nouvelle partie peut démarrer.

### Je peux faire autrement

- 1 Augmenter ou diminuer la taille de la tartine ou le nombre de bourdons.
- 2 Les mouches collées peuvent lever le bras et en clamant « Qui a éteint la lumière ? » Dès qu'une mouche non collée touche sa main, elle est délivrée et peut se ré-envoler.

Bzii bzii bzii



Bzii bzii bzii

Bzii bzii bzii



## LA COURSE BLOCAGES

### Ce que nous devons faire

Une Tshaka balle chacun. D'une ligne à une autre, sur des allers et retours, effectuer des courses en blocage sans laisser tomber la balle. On commence par des blocages avec le haut du corps, puis entre les deux genoux, les deux chevilles, coincée derrière le genou...

En tant que maître du jeu, n'oubliez pas d'encourager : Super ! Vous êtes forts, doués, musclés !

### Je peux faire autrement

- 1 Par deux : relais couple
- 2 Par trois : une main, une balle une main... On va sortir la pizza du four sans renverser les olives.
- 3 Par quatre : la pizza, 1 balle, une main, une balle, une main. Coopérer pour livrer la pizza.
- 4 Tous ensemble ou sous forme de relais.



## L'ÉLASTIQUE

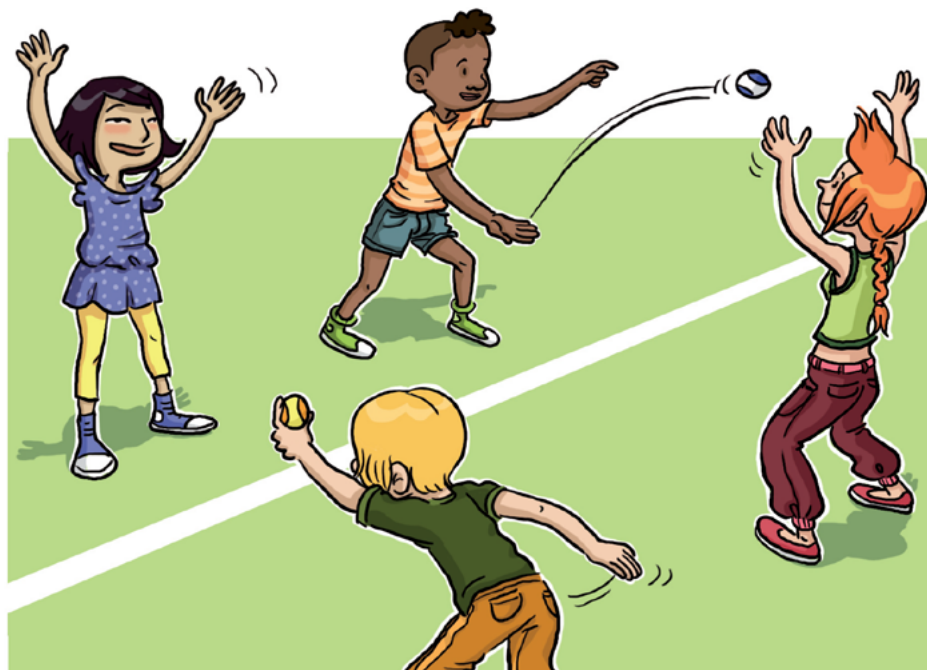
### Ce que nous devons faire

Une Tshaka balle pour deux. En tant que maître du jeu (le parent, le grand frère) positionnez les enfants face à face de chaque côté d'une ligne médiane. Une jambe devant, l'autre derrière pour pouvoir laisser la main qui frappe prendre sa course. Tenir la balle entre l'index et le pouce de la main gauche. Lâcher la balle et venir la frapper avec la main droite pour l'envoyer dans les mains de son partenaire qui se trouve de l'autre côté de la ligne

médiane. S'il la rattrape, chacun recule d'un pas. Puis c'est le tour de son partenaire. Si la balle est attrapée, les deux joueurs reculent à nouveau d'un pas. Si la balle tombe, les joueurs avancent d'un pas. Le but est de pouvoir échanger les Frap' le plus loin possible.

### Je peux faire autrement

- 1 Main droite, puis main gauche.
- 2 Avec les pieds ou autres parties du corps.



## ENTRAÎNEMENT BATTLE

### Ce que nous devons faire

Une Tshaka balle chacun par équipe de deux. Nous devons chercher ensemble à élaborer des combinaisons de 3 à 4 figures et s'entraîner à leur exécution afin de participer à une battle freestyle. Les critères qui seront pris en compte pour le vote seront : le nombre de balles qui tombent, l'exécution synchronisée des figures réalisées à deux, la difficulté ou l'originalité et la variété des types de figures réalisées

### Je peux faire autrement

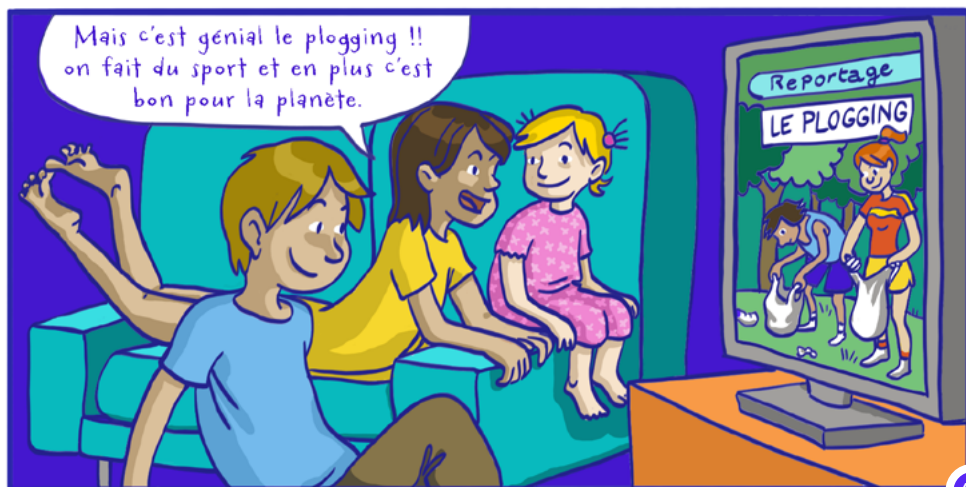
- Augmenter le nombre de figures dans les combinaisons.
- Augmenter la difficulté des figures.
- Augmenter le nombre d'enfants réalisant le même enchaînement de figures.

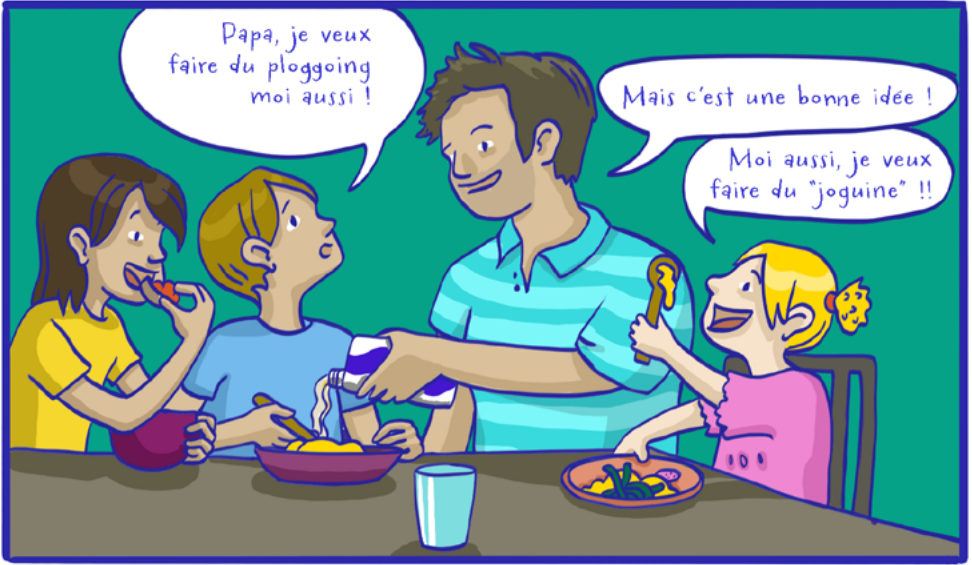


# Je m'engage pour ma planète

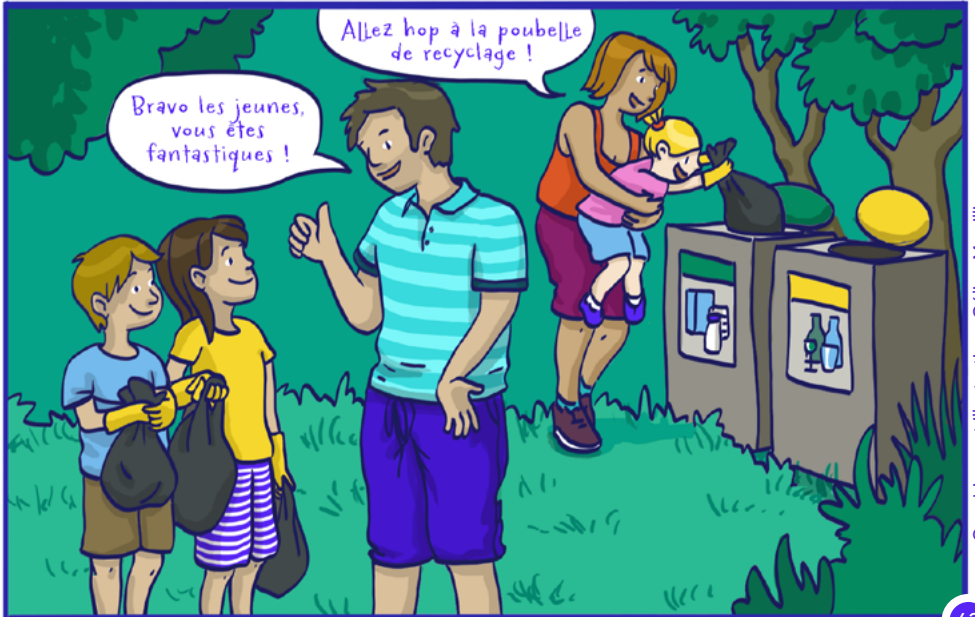
"Un corps sain dans un environnement sain",  
c'est la devise des "ploggers".

Cette course qui allie jogging et le ramassage de déchets est aussi l'occasion pour tous les participants de se retrouver autour d'un projet commun. Entre amis ou en famille, l'initiative est accessible à tous.











**On a tous hâte de vous retrouver  
dans nos clubs EPGV à la rentrée !**

Fédération Française d'Éducation Physique  
et de Gymnastique Volontaire



[www.ffepgv.fr](http://www.ffepgv.fr)

