

**DÉFI**  
**Bouger**

## MISSION A LIRE A VOTRE ENFANT



ageem

« **Aujourd'hui, je suis un Acrobate.** »  
*Et si on jouait avec une chaise ?*

*Voici une activité à réaliser de la PS à la MS. Dans cette activité, les enfants vont pouvoir réaliser une activité physique avec une chaise.*

→ Tu as besoin d'une chaise... Choisis une chaise qui ne soit pas fragile. Avec ta chaise, c'est parti pour les défis suivants !

→ **Se positionner :**

devant la chaise, derrière, à côté, au-dessus, en-dessous, près, loin.

→ **Toucher la chaise avec :**

1 pied, les genoux, 1 main, le coude, les fesses, le dos, le ventre, l'épaule, le nez, le doigt...

Toucher les différentes parties de la chaise : le dossier, les pieds, l'assise.

→ **Sur la chaise :**

se mettre à cheval, debout en mettant bien le dossier devant toi pour ne pas tomber si la chaise est haute, allongé, accroupi, à 4 pattes, assis, à l'envers.

→ **Sans toucher le sol,**

sur la chaise, fais avec ton corps l'avion, l'arbre, la tortue.

→ **Par deux** - avec 2 chaises - chacun sur sa chaise

- tous les 2 debout, se toucher avec les mains,
- tous les 2 assis, se toucher avec les pieds,
- tous les 2 à genoux, se toucher avec le coude,

→ **Inventez de nouvelles figures avec toute la famille !**

### Le coin des parents :

Encourager l'activité physique des enfants est essentielle. Bouger n'est pas seulement bénéfique pour la santé physique. En effet les enfants actifs ont une meilleure image de leur corps, ont une meilleure estime d'eux-mêmes et se font davantage confiance. Choisissez une chaise stable.

**Pour les petits** donnez une petite chaise pour commencer.

Renouvelez l'activité avec la chaise régulièrement et proposez aux enfants de trouver eux-mêmes les défis, d'en inventer.

Faites-leur nommer les parties du corps en action et dire les positions, les installations, les inventions.

Après quelques séances, enchaînez quelques actions comme une chorégraphie mais prenez le temps de trouver des équilibres comme une présentation d'acrobates.

Vous pouvez même évoluer en musique.