



Mes activités EPGV pour les vacances de Printemps

Les chasses aux œufs avec la famille Kibouge



L'œuf magique

C'est le printemps !

Près de la maison, Lili a trouvé un œuf magique.

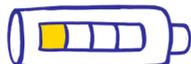
Elle aimerait beaucoup découvrir ce qu'il renferme, mais elle comprend vite qu'elle n'arrivera pas à l'ouvrir toute seule : le système d'ouverture s'actionne uniquement avec l'énergie des Biopiles* et il en faut une énorme quantité.

**Toute la famille Kibouge se mobilise
et elle a besoin de votre aide pour réussir :
lancez vous dans les activités concoctées
par l'EPGV pour collecter un maximum de Biopiles* !**

Les Biopiles, qu'est ce que c'est ?

Les Biopiles sont des collecteurs d'énergie, pour les remplir il faut faire de l'activité physique :

1/4 d'heure d'activité =
1 barre d'énergie



4 Barres d'énergie =
1 Biopile



Dans ce livret, l'EPGV propose des activités-jeux (voir p. 9) avec plusieurs niveaux de difficultés. Selon l'âge des enfants et leurs capacités, des variantes sont proposées pour motiver toute la famille : pas de jugement, ni de compétition, juste le plaisir de s'aérer et de jouer en famille et entre amis.

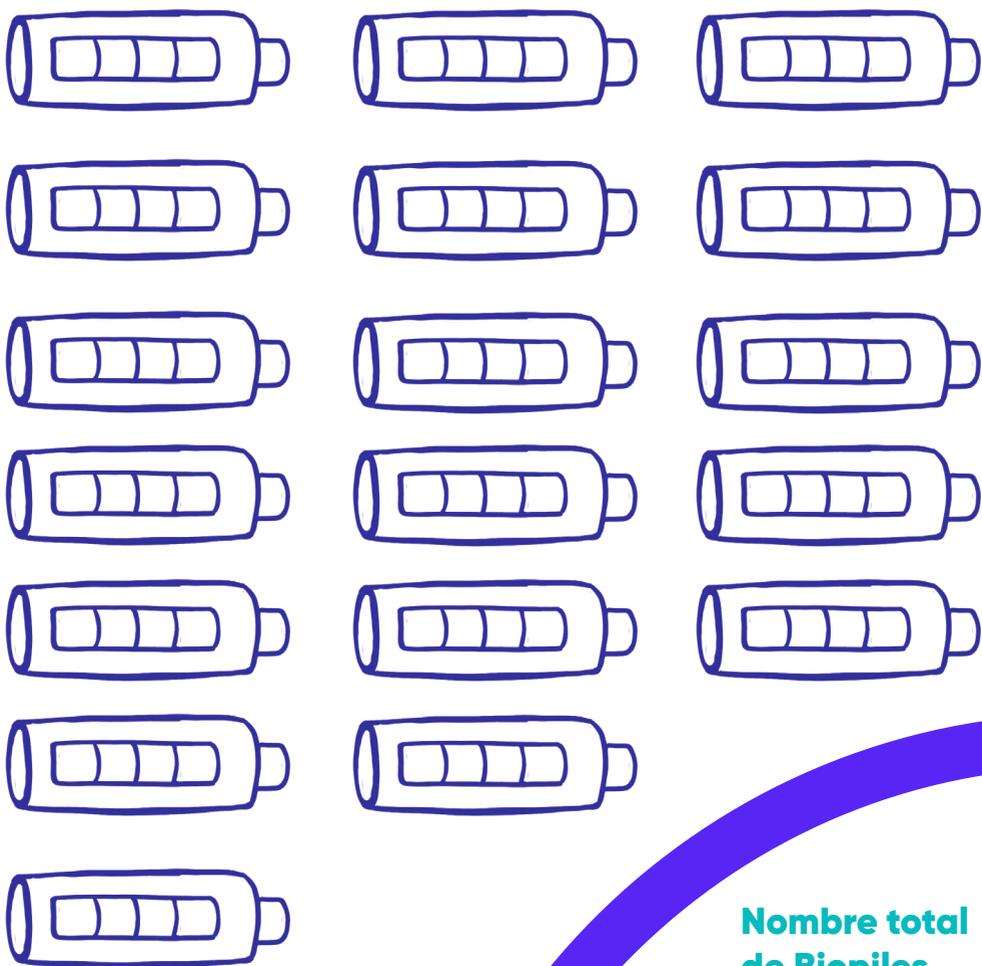
Imprimez la page suivante (p. 4) en autant d'exemplaires qu'il y a de participants : au fil des vacances, chacun remplit consciencieusement ses Biopiles en fonction de son temps d'activité.

À la fin des vacances, additionnez le nombre de Biopiles récoltées par chaque participant, et rendez-vous page 29 pour la suite des instructions.

IMPORTANT : les activités doivent toujours être réalisées sous la surveillance d'un adulte et dans un environnement sécurisé.



Les Biopiles de



**Nombre total
de Biopiles
collectées :**

.....



Les astuces de la famille Kibouge pour être en pleine forme

Pour bien grandir, faire le plein d'énergie et récolter un maximum de Biopiles, la famille Kibouge est attentive à :

- **Prendre le temps de manger ensemble**, dans une atmosphère détendue où chacun peut à la fois découvrir des saveurs nouvelles et échanger sur son quotidien.
- **Bien s'hydrater en buvant de l'eau** tout au long de la journée. L'eau est la boisson la plus saine pour tous.
- **Répartir les repas de façon régulière** dans la journée pour éviter les "coups de mou" et les grignotages.
- **Manger des légumes et des fruits** à chaque repas et collation.
- **Privilégier les produits frais et de saison**, achetés si possible en direct aux producteurs près de chez vous.
- **Cuisiner "maison"** le plus souvent possible et éviter les produits transformés.
- **Varié les repas** pour apporter au corps tous les nutriments dont il a besoin.
- **Faire confiance à chacun sur la quantité** dont il a besoin en fonction de son appétit.
- **Favoriser au quotidien les activités qui permettent aux enfants de bouger**, en plein air autant que possible.
- **Accorder des temps de repos suffisants** à chacun en fonction de son âge pour refaire le plein d'énergie.



Mon assiette idéale

Reconnaître les meilleurs aliments pour être en bonne santé et faire le plein d'énergie

1 • Relier chaque aliment à l'espace qui lui correspond sur le plateau :
 "légumes et fruits",
 "VPO" (= Viande/Poisson/Œuf),
 "féculents et légumineuses",
 "Produits laitiers".

2 • Entourer les aliments dont la consommation doit être évitée ou réservée aux moments festifs, car ils ne sont pas intéressants au plan nutritionnel.



Le grand jeu du goût et des saveurs

Jeu de reconnaissance sensorielle qui contribue à l'éveil du goût et de l'odorat

ATTENTION !

Avant de mettre en place ce jeu, renseignez-vous sur les **allergies alimentaires** dont pourraient souffrir certains joueurs.

But du jeu

Reconnaître des aliments les yeux bandés.

Mise en place

- À l'abri des regards, placez des aliments dans plusieurs ramequins et, dans chacun, autant de petites cuillères qu'il y a de participants.
- Prévoyez un foulard par participant.

Déroulement

- Bandez les yeux des joueurs et sortez un des ramequins préparés. Faites-leur goûter avec parcimonie.
- **Option avec les plus grands :** à chaque fois que l'on goûte un nouvel aliment, on peut noter la réponse et la réaction de chacun.

Choisissez des aliments simples aux saveurs variées (acide, amer, sucré, salé,...) et adaptées à l'âge des participants : morceaux de fruits frais, légumes cuits ou crus, condiments (sel, poivre, huile, moutarde, sauce soja, cornichons, olives,...), épices (cannelle, curry,...), sucre, miel, confiture, chocolat noir, etc.



Cuisine en famille

Réalisez et dégustez des œufs savoureux et gourmands pour célébrer le retour du printemps !

Œufs à la coque aux 2 chocolats

La veille, mangez des œufs à la coque : découpez délicatement le sommet avant de manger l'œuf, puis récupérez et lavez les coquilles avec soin.

Ingrédients pour 4 œufs

- 100 g de chocolat pâtissier
- 250 g de chocolat blanc
- 250 g de crème (25 cl)
- 3 blancs d'œufs
- 50 g de sucre glace
- 1 pincée de sel
- 60 g de mangue
- 10 g de sucre
- ½ pomme

Préparation

- Faites fondre le chocolat à pâtissier au micro-ondes 1 à 2 min dans un bol. Bien mélanger afin qu'il finisse de fondre.
- Badigeonnez l'intérieur des coquilles avec le chocolat fondu en les faisant tourner délicatement ou à l'aide d'un pinceau. Placez-les dans un endroit sec et frais (mais pas au réfrigérateur afin qu'il se solidifie correctement).
- Prélevez 2 cuillères à soupe de crème sur la quantité indiquée et mettez-la au micro-ondes 1 à 2 min avec le chocolat blanc cassé en morceaux. Mélangez bien afin qu'il finisse de fondre et laissez tiédir, le chocolat ne doit pas durcir.

- Fouettez le reste de la crème bien froide en chantilly en lui ajoutant le sucre glace à mi-parcours. Montez les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel.
- Ajoutez délicatement les blancs en neige au chocolat blanc puis la chantilly en soulevant avec une spatule souple. Garnissez chaque coquille d'œuf à ras bord de mousse au chocolat blanc. Réservez au réfrigérateur.
- Épluchez et videz la ½ pomme. Coupez-la en morceaux. Mettez les morceaux de pomme, de mangue, 1 cuillère à soupe d'eau et le sucre à cuire à feu doux et à couvert, en remuant de temps en temps. Mixez de manière à ce que le mélange soit bien lisse.
- Déposez, à l'aide d'une petite cuillère, ce mélange de fruit sur chaque œuf. Vous avez obtenu des œufs à la coque « spéciaux » pour le dessert !

Réservez au réfrigérateur jusqu'au dessert et servez dans des coquetiers avec des langues de chat en guise de mouillettes.



Activités-jeux

À vos baskets
pour collecter les Biopiles !

1.
Memory
mouv'

P. 10

2.
Une chasse
aux trésors
bien ordonnée

P. 12

3.
La chasse
inversée

P. 14

4.
L'œuf
de cristal

P. 15

5.
La course
du lièvre
et du lapin

P. 17

6.
La queue
du renard

P. 19

7.
La chasse
aux œufs
dans le noir

P. 20

8.
Les méta-
morphoses

P. 21

9.
L'œuf
bouillant !

P. 22

10.
L'œuf
voyageur

P. 25

11.
L'île
au trésor

P. 26

12.
Le trésor
zen

P. 28

Il est recommandé de faire les activités en extérieur pour profiter du grand air et de l'espace, mais chaque jeu est réalisable en intérieur, avec créativité et imagination, si la météo n'est pas de la partie.

1

Memory movu'

Jeu de mémoire et de coordination

- Un premier participant défie les autres en faisant un enchaînement de mouvements.
- Le joueur suivant doit répéter la séquence à l'identique (les mêmes mouvements, dans le même ordre) et ajouter un mouvement supplémentaire à la fin de l'enchaînement.
- Le joueur qui se trompe est éliminé et laisse sa place au suivant.
- Attention : plus il y a de joueurs plus c'est difficile.

Pour les 2-5 ans

- Pour commencer, le premier joueur enchaîne **1 à 3 mouvements** maximum (à adapter selon l'âge).
- **Exemples de mouvements** : jeux de mains, rond de bras, sauter de différentes manières, tourner, ramper en avant et en arrière, se mettre sur un seul pied avec mouvement de bras...

Pour les 6-8 ans

- Pour commencer, le premier joueur enchaîne **3 à 4 mouvements**.
- **Exemples de mouvements en plus** : saut groupé, saut jambes écartées en tapant des mains au-dessus de la tête, marche en canard, montée de genoux, pas chassés...
- **Variante** : quand on a atteint une séquence de 5 mouvements, au lieu d'en ajouter un nouveau on répète la séquence 2 fois, puis 3 fois, etc.



Pour les 8 ans et +

- Pour commencer, le premier joueur enchaîne **5 à 6 mouvements**.
- **Exemples de mouvements en plus** : saut en tournant d'un demi tour, pas chassé, saut avec des mouvements de bras, saut pieds joints et jambes tendues...
- **Variantes**
 - utiliser un tempo ou une musique.
 - quand on a atteint une séquence de 8 mouvements, au lieu d'en ajouter un nouveau on répète la séquence 2 fois, puis 3 fois, etc.



N'oubliez pas de colorier les Biopiles

2

Une chasse aux trésors bien ordonnée

Jeu d'endurance et de logique

Lieu : dans la nature ou dans un parc.

- Le meneur de jeu dessine une figure (en ligne, en triangle, en cercle, en carré, ou toute autre figure selon son inspiration) à partir de plusieurs éléments trouvés dans la nature : feuilles, petites pierres, brindilles, fleurs... Des trésors !
- Au top départ, les autres joueurs doivent partir en quête d'éléments identiques pour reproduire la même figure.
- Le premier qui a terminé, s'assoit à côté de sa figure.
- Le gagnant est celui qui, le premier, a trouvé les bons éléments et les a disposés correctement.

Variante : en intérieur, on peut faire une variante de ce jeu avec des petits objets du quotidien, des jouets, etc.

Pour les 2-5 ans

- On cherche 3 trésors au maximum.
- On fait une figure simple : triangle, ligne, superposition...
- Pour les plus petits, seul le type des trésors compte : par exemple il faut chercher une feuille et un caillou quelqu'en soit la forme et la couleur.



Pour les 6-8 ans

- 5 à 10 trésors par figure.
- Il faut reproduire la figure du mieux possible : feuille de la bonne couleur, caillou de forme identique, etc.
- **Variante** : jouer en équipe. C'est l'équipe gagnante qui crée la figure suivante.

Pour les 8 ans et +

- 10 à 15 trésors par figure.
- **Variante 1** : jouer en binôme. Chacun fait d'abord sa propre figure puis doit reproduire celle de l'autre.
- **Variante 2** : cacher la figure après le top départ. Les enfants doivent la reconstituer de mémoire.
- **Variante 3** : minuter le temps de jeu.

Les variantes peuvent être combinées.



N'oubliez pas de colorier les Biopiles

3

La chasse inversée

Jeu de mémoire et d'exploration de l'environnement

But du jeu : remplir un panier ou une boîte en allant chercher les objets demandés et mémoriser leur emplacement pour aller les remettre en place ensuite.

Déroulé : le maître du jeu fait la liste des choses qu'il faut chercher. Par exemple, en extérieur : 5 branches, 4 feuilles, 3 cailloux et 2 fleurs. En intérieur : 1 cuillère, 3 jouets rouges, un livre, etc. Les joueurs partent à leur recherche. Quand la chasse est terminée, on vérifie que la liste est complète puis, au top départ, les joueurs doivent ramener chaque chose à sa place d'origine. Le jeu s'arrête quand le panier (ou la boîte) est vide.

Pour les 2-5 ans

- Demander des objets simples, que l'enfant connaît et les situer dans un rayon proche.
- Commencer par 1 seul objet qu'il faut replacer ensuite, puis 2 : augmenter graduellement en fonction des réussites.

Pour les 6-8 ans

- Chercher puis replacer au moins 5 objets à la fois, de tailles, couleurs et formes variées et dans un espace assez grand.
- On peut chronométrer la remise en place.

Pour les 8 ans et +

- Chercher puis replacer 10 éléments à la fois de tailles, couleurs, formes, textures variées, dans un espace vaste et plus complexe (en hauteur, caché...).
- On peut chronométrer toutes les étapes.

ATTENTION : il faut veiller à ce que les éléments soient sans danger pour les participants et à ce que leur collecte soit respectueuse de l'environnement.



4

L'œuf de cristal

Jeu d'adresse et de coordination

Préparation et déroulé : créer un parcours en zig zag, avec des plots (ou cailloux, ou boîtes, ou tout objet qui permet de matérialiser un parcours).

Chaque joueur doit suivre le parcours en tenant dans sa main une cuillère contenant un œuf (un œuf dur, ou un œuf en chocolat, ou une petite balle) .

Objectif : si le joueur se trompe de chemin ou si il fait tomber l'œuf, il doit retourner au point de départ et recommencer...

Pour les 2-5 ans

- Simplifier le parcours en reliant un point à un autre en ligne droite.

Pour les 6-8 ans

- Parcours d'environ 20 mètres avec des courbes simples.
- **Variante :** on place plusieurs œufs au départ et un panier à l'arrivée. Le joueur doit les transporter un par un. Le jeu est terminé quand tous les œufs sont dans le panier.

... / ...



Pour les 8 ans et +

- Parcours d'environ 30 mètres. On peut créer des courbes serrées et ajouter des obstacles (exemple : monter sur un banc ou une chaise, passer sous une branche...).
- La cuillère doit être tenue, bras tendu, droit devant à hauteur de l'épaule.
- **Variante** : faire le parcours en marche arrière.



5

La course du lièvre et du lapin

Jeu de vitesse et de coordination

Jeu à faire à 4 joueurs minimum, par équipe de 2 (un parent et un enfant, entre copains, entre frères et sœurs...) : un "lapin sauteur" et un "lièvre coureur".

Créer deux parcours :

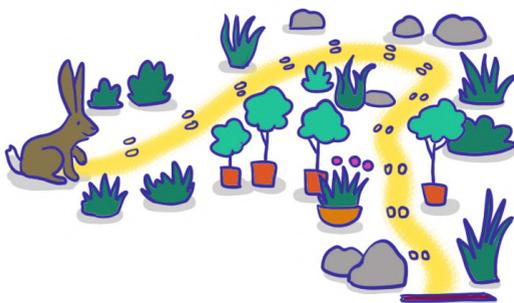
- **Un parcours pour le lapin**, avec des plots (ou cailloux, ou boîtes, ou tout objet qui permet de tracer le parcours) et en matérialisant bien les lignes de départ et d'arrivée (avec un cercle tracé à la craie ou des plots).
- **Une piste de course pour le lièvre** d'environ 3 mètres de diamètre avec une ligne de départ/arrivée pour compter les tours.

1^{ère} manche : au top départ, le lapin se déplace en sautant sur son parcours tandis que le lièvre s'élance en courant sur la piste de course en comptant un tour à chaque nouveau passage sur la ligne de départ/arrivée. Les deux essaient d'aller le plus vite possible.

Au moment où il franchit la ligne d'arrivée le lapin crie "Stop" et le lièvre doit s'arrêter net et annoncer à haute voix le nombre de tours qu'il a effectué.

2^e manche : on inverse les rôles.

L'équipe gagnante est celle qui totalise le moins de tours de lièvre sur les deux manches.



Pour les 2-5 ans

- **Lapin** : parcours en ligne droite en essayant de faire des sauts à pieds joints (selon les possibilités de l'enfant, pour les moins de 3 ans respecter le parcours est déjà très bien).
- **Lièvre** : allers/retours en ligne droite. C'est un plus grand ou un adulte qui compte les allers/retours si besoin.



Pour les 6-8 ans

- **Lapin** : parcours de 10 mètres aller/retour.
Sauts : à pieds joints ou à cloche pied au choix ou imposé selon la règle choisie.
- **Lièvre** : tours de piste en comptant les tours.

Pour les 8 ans et +

- **Lapin** : parcours de 10 mètres aller/retour avec des virages serrés.
Sauts : "vrais" sauts de lapin, partir bien accroupi et rebondir genoux et pieds joints – s'aider de ses bras pour aller vers l'avant. Les autres types de sauts ne sont pas permis.
- **Lièvre** : tours de piste en comptant les tours.



N'oubliez pas de colorier les Biopiles

6

La queue du renard

Jeu d'endurance et de coordination

- Délimiter "le poulailler" dans un environnement sécurisé : adapter les dimensions de l'espace de jeu au nombre et à l'âge des joueurs.
- Chaque participant glisse dans sa ceinture, au niveau du dos, un foulard ou une petite serviette, comme une queue de renard.
- Au top départ, chaque "renard" tente d'attraper la queue des autres en essayant de ne pas se faire prendre la sienne.

Pour les 2-5 ans

- Jouer uniquement à deux (un parent, un enfant) en alternance : l'un fait le renard, l'autre essaie d'attraper la queue. Quand il l'attrape, il accroche la queue dans son dos et les rôles sont inversés.

Pour les 6-8 ans

- Le renard qui attrape une queue la dépose dans le terrier (un saut, un cerceau...).
- Le renard qui perd sa queue doit revenir en chercher une au terrier avant de repartir jouer.

Pour les 8 ans et +

- Au top départ, chaque renard à 3 queues à sa ceinture.
- À chaque fois que l'un d'eux vole une queue, il l'ajoute à sa ceinture. Il ne peut en voler qu'une à la fois.
- Le renard qui n'a plus de queue est éliminé.

N'oubliez pas de colorier les Biopiles



7

Chasse aux œufs dans le noir

Jeu d'écoute, de coopération et de repérage

Se joue dans un lieu clôt (en intérieur ou dans un espace extérieur sécurisé), les joueurs se mettent par deux : une poule et un lapin.

Préparation du jeu

- Délimiter une "prairie" dans un espace sans danger.
- Préparer pour chaque binôme un panier (ou une boîte) avec des œufs (on peut aussi utiliser des chaussettes, des petites balles, etc.) de couleurs différentes : il faut que chaque poule puisse distinguer "ses œufs" de ceux des autres poules.

Déroulé du jeu

- On bande les yeux des lapins pendant que les poules pondent leurs œufs dans la prairie (les joueurs "poules" éparpillent les œufs dans l'espace délimité et sécurisé).
- Au top départ, les lapins, les yeux toujours bandés, avancent dans la prairie pour ramasser les œufs, guidés par la voix de leur co-équipier poule.

Le binôme gagnant est le premier qui rassemble tous ses œufs.

À la seconde manche inverser les rôles : les poules deviennent des lapins et les lapins, des poules.

ATTENTION !

S'assurer que le jeu se déroule en présence d'un adulte et dans un endroit sécurisé.
Être vigilant en particulier aux risques de chutes ou de brûlures.

Pour les 2-5 ans

- Commencer par une "prairie" assez petite et l'agrandir en fonction des réussites.
- L'enfant gagne dès qu'il parvient à trouver un œuf guidé par la voix d'un adulte.
- Pour les plus petits, rechercher un objet en suivant les instructions de l'adulte mais sans avoir les yeux bandés.

Pour les 6-8 ans

- Commencer par une "prairie" moyenne (environ 9 m²) et l'agrandir pour accroître la difficulté si nécessaire.

Pour les 8 ans et +

- Commencer par une "prairie" de 20 m² environ et l'agrandir pour accroître la difficulté si nécessaire.
- Les œufs peuvent être sous un meuble ou dans un recoin ou un peu en hauteur (tout en restant visibles par la poule).
- On peut également délimiter un parcours à emprunter pour parvenir aux œufs et revenir au panier.





N'oubliez pas de colorier les Biopiles

Les métamorphoses

Jeu de rapidité et d'agilité

But du jeu : récupérer un trésor à l'issue d'un parcours de métamorphoses.

Préparation

- Matérialiser un parcours avec une ligne de départ et une ligne d'arrivée : adapter la distance à l'âge et aux capacités des participants.
- Jalonner le parcours de 1 à 3 obstacles ou repères (par exemple une chaise, un banc, un balai, un foulard posé au sol...).
- Placer un trésor par joueur juste derrière la ligne d'arrivée.
- Faire une liste de plusieurs animaux et de leur mode de déplacement. Par exemple : canard/marche accroupie ; serpent/en rampant ; mouton/marche à quatre pattes ; lapin/sauts à pieds joints ; Dahu (ou héron)/à cloche pied ; grenouille/en faisant des bonds, etc.
- Pour chaque partie, choisir les animaux et définir le nombre et l'ordre des métamorphoses en fonction de l'âge des joueurs. Par exemple : 1^{er} obstacle/lapin ; 2^e obstacle/canard.

Déroulé

- Au top départ, les joueurs démarrent en se déplaçant normalement et à chaque nouvel obstacle ou repère ils se métamorphosent en un nouvel animal selon la liste définie au départ et adoptent le mode de déplacement propre à cet animal.
- Pour gagner : il faut aller chercher le trésor et le ramener au point de départ en respectant les transformations animal imposées à l'aller comme au retour.



Pour les 2-5 ans

- Parcours en ligne droite et sans obstacle.
- Le joueur se métamorphose dès le départ en l'animal choisi et fait toute la course avec un seul mode de déplacement.
- Pour les plus petits, un parent (ou un plus grand) montre le mouvement en accompagnant l'enfant sur le parcours.

Pour les 6-8 ans

- Parcours avec deux obstacles ou repères donc deux métamorphoses à l'aller.
- Une fois le trésor récupéré, le joueur revient au départ au plus vite mais sans se métamorphoser.
- **Option 1 :** les joueurs jouent l'un après l'autre.
- **Option 2 :** les joueurs se défient à la course. S'assurer qu'il y a suffisamment de place sur le parcours ou créer des parcours identiques côte à côte.

Pour les 8 ans et +

- Faire un parcours avec deux à trois obstacles ou repères et donc deux à trois métamorphoses.
- Une fois le trésor récupéré, le joueur revient au point de départ en faisant le parcours à l'envers et en respectant l'ordre inversé des métamorphoses.
- **Option 1 :** parcours chronométré, un joueur après l'autre.
- **Option 2 :** les joueurs se défient à la course.
- **Option 3 :** si il y a au moins 4 joueurs on peut allonger le parcours et faire un relais (équipes de 2 ou plus).



N'oubliez pas de colorier les Biopiles

9

L'œuf bouillant !

Jeu d'adresse

But du jeu : faire refroidir "l'œuf" en faisant un maximum de passes sans temps d'arrêt et sans le faire tomber.

- Se joue en binôme.
- Définir le nombre de passes nécessaires pour faire refroidir "l'œuf bouillant" (qui peut être une balle, ou un ballon, ou une paire de chaussettes en boule, etc.)
- Au top départ se lancer l'œuf autant de fois que défini, sans temps d'arrêt, sans le faire tomber. Si il tombe, on recommence du début. La partie est terminée quand on y est parvenu.

Variantes : faire les passes en se tenant accroupi ou sur la pointe des pieds, uniquement sur le côté gauche ou droit de son binôme, par-dessus la tête, entre les jambes ou à cloche-pied, etc.

Pour les 2-5 ans

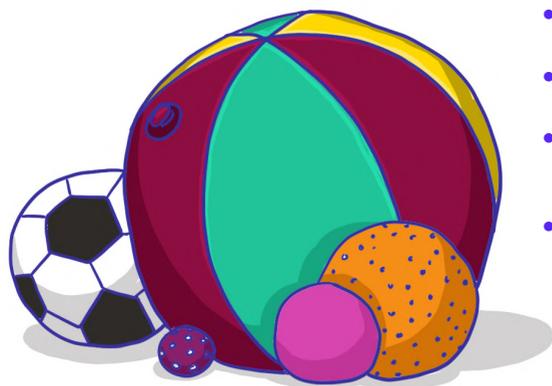
- Prendre un ballon plutôt qu'une balle pour faire "l'œuf" (plus facile à réceptionner).
- Diminuer la taille du ballon dès que le binôme réalise 5 échanges sans le faire tomber.
- Pour les plus petits, "l'œuf" peut être roulé au sol plutôt que lancé.

Pour les 6-8 ans

- Commencer à 3 pas l'un de l'autre et réussir 6 échanges d'affilée.
- Reculer d'un pas à chaque fois que l'on réussit un échange complet.
- Quand il y a plusieurs binômes faire des défis entre eux : le binôme le plus rapide pour faire 6 échanges ou celui qui fait le plus d'échanges sans faire tomber "l'œuf".

Pour les 8 ans et +

- Commencer à 5 pas l'un de l'autre et réussir 10 échanges d'affilée.
- Reculer d'un pas à chaque fois que l'on réussit un échange complet.
- Si il y a plus de deux joueurs, ajouter des balles : 3 joueurs/2 balles ; 4 joueurs/3 balles, etc.
- **Variantes :** utiliser des balles de différentes tailles et poids, se lancer la balle en marchant ou en courant...



L'œuf voyageur

Jeu d'adresse et de souplesse

But du jeu : faire rouler un œuf jusqu'à son panier avec la seule partie du corps qui a la permission de le toucher.

Préparation :

- Créer un parcours avec des obstacles à l'aide de pots, de branches, de boîtes, de coussins, etc. (à adapter selon que vous jouez à l'intérieur ou en extérieur).
- Prendre une balle ou un petit ballon pour faire office d'œuf.
- Choisir la partie du corps qui aura le droit de toucher l'œuf selon votre inspiration et l'âge des joueurs. Exemples : un pied, un doigt spécifique, un coude, un genou, le nez, etc.

Variante : la taille de l'œuf peut évoluer au fil des manches du jeu.

Pour les 2-5 ans

- Pour les plus petits, on pousse l'œuf au sol avec une main ou un pied.

Pour les 6-8 ans

- Le parcours peut être parsemé d'obstacles faciles à franchir.
- Chronométrer le parcours pour accentuer le défi.

Pour les 8 ans et +

- Allonger et complexifier le parcours : mettre du relief (variations de hauteur, pentes à gravir et/ou à descendre) et des obstacles plus difficiles à franchir.
- Chronométrer le parcours.



N'oubliez pas de colorier les Biopiles

L'île au trésor

Jeu d'équilibre

But du jeu : franchir une étendue d'eau sur un fil pour récupérer un trésor sur une île.

Préparation, règles et déroulé

- Matérialiser un point de départ (le bord de l'eau) et un point d'arrivée (l'île au trésor) et les relier entre eux par une ou plusieurs corde(s) à sauter posée(s) au sol en ligne droite ou courbée, au choix.*
- Déterminer un mode de déplacement : par exemple en marchant normalement ou à cloche pied, ou à reculons, ou dans une position particulière.
- Au top départ, avancer en équilibre sur la corde dans la position imposée, récupérer le trésor et revenir de la même façon.
- Une partie du corps au moins doit toujours être en contact avec la corde. S'il y a déséquilibre et que l'on perd le contact, on doit recommencer du début.

* Les cordes à sauter peuvent être remplacées par des sangles, un long morceau de laine ou le dessin d'une ligne tracée sur la terre ou le sable.

Pour les 2-5 ans

- La corde peut être remplacée par une sangle plate ou deux cordes placées en parallèle pour faire un pont plus ou moins large. On peut réduire cet espace au fur et à mesure des réussites.

Pour les 6-8 ans

- Allonger le parcours en augmentant le nombre de cordes.
- Chaque enfant, à tour de rôle, peut dessiner le parcours à réaliser.
- Chronométrer le parcours pour accentuer le défi.
- Ajouter une difficulté au retour : porter le trésor avec les deux bras en l'air ou le passer d'une main à l'autre tout en avançant, etc.



Pour les 8 ans et +

- **Option de jeu 1 :** voir les 6-8 ans
- **Option de jeu 2* :** deux cordes (A et B) sont posées au sol pour débuter le parcours mais elles ne vont pas jusqu'à l'île au trésor. Pour l'atteindre le joueur doit, en respectant bien les règles du jeu :
 - Aller au bout de la première corde (A).
 - Passer sur le début de la seconde (B) et ramasser la corde A.
 - Aller au bout de la corde B en transportant la corde A.
 - Une fois arrivé au bout de la corde B placer la corde A en la projetant vers l'avant pour continuer le parcours.
 - Puis passer sur la corde A et ramasser la corde B, etc... jusqu'à avoir atteint l'île puis recommencer pour le retour.

** Cette option n'est pas possible avec un simple dessin sur le sol.*



Le trésor zen

Temps de respiration et de calme

Le bien-être est un trésor qui nécessite que l'on s'arrête un temps.

- S'installer en cercle avec assez d'espace pour chacun.
- Poser un sablier au centre du cercle, visible de tous (ou sablier liquide sensoriel, avec des formes et couleurs).
- Assis confortablement, en silence, on se concentre sur la respiration en se tenant bien droit jusqu'à ce que le sable se soit entièrement écoulé dans le sablier.

Pour les 2-5 ans

- Demander à l'enfant de tenir une position tout en regardant le sablier.
- Des jeux de doigts peuvent l'aider à se concentrer sur une action calme : demandez à l'enfant de reproduire vos mouvements.

« Amène
le sommet de ta tête
vers le ciel, comme
si tu voulais grandir,
relâche tes épaules et
pose tes mains
sur les cuisses »

Pour les 6-8 ans

- Se concentrer sur la respiration.
- Pour gagner, il faut maintenir son attention dans le silence et sans gigoter jusqu'à ce que tout le sable se soit écoulé.

Pour les 8 ans et +

- Se concentrer sur la respiration et sur la position.
- **Défi 1** : faire l'exercice dans un endroit public (un parc par exemple) un peu animé, ce qui demande davantage de concentration.
- **Défi 2** : rester concentré sur la respiration et silencieux sans bouger mais sans le sablier.

« J'inspire
l'air frais,
j'expire
l'air chaud ».



Bravo pour votre récolte de Biopiles !

Grâce à vous, Lili, Nathan, Coline et leurs parents ont récolté suffisamment d'énergie pour ouvrir le coffre :

imprimez la page suivante et complétez le dessin

en imaginant ce qu'ils ont trouvé à l'intérieur.

N'oubliez pas d'inscrire aussi le nombre total de Biopiles récoltées en additionnant celles de toute la famille.

Une fois votre dessin terminé, **prenez-le en photo, flashez le code ci-dessous** pour remplir le petit questionnaire et transmettre la photo :



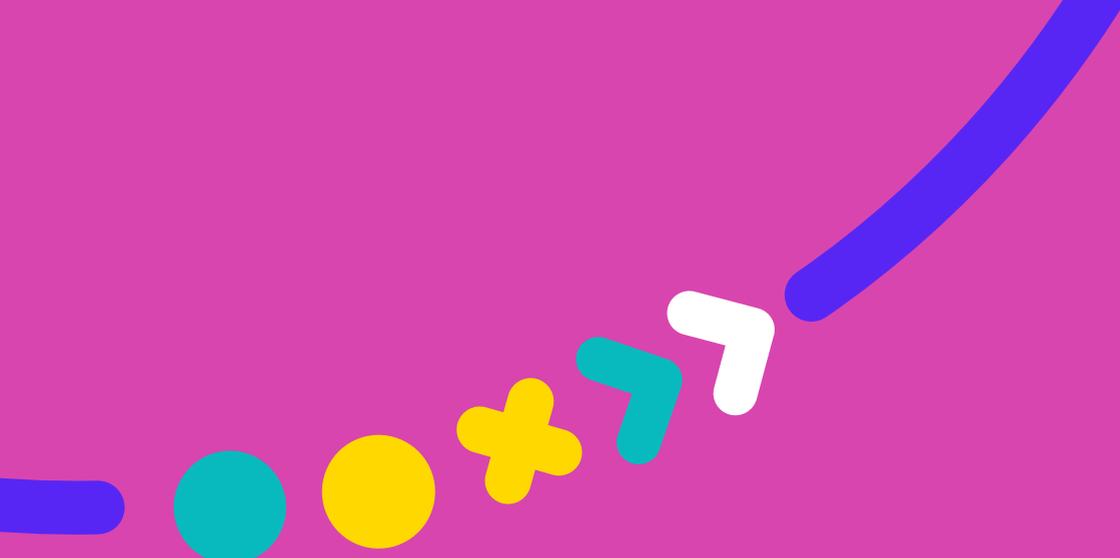
ou connectez-vous à

<https://forms.office.com/e/53YUWNkCgY>





La FFEPGV
vous félicite
pour vos efforts
et votre
implication.



Fédération Française

EPGV

**La FFEPGV vous souhaite une bonne reprise
et espère vous retrouver en pleine forme
pour cette belle période de printemps !**

L'EPGV remercie

Célia Rousselle, Patricia Marty, Céline Gibou, Meriam Pigeau,
Rémi Jacquemard, Caroline Joucla (nutritionniste) et Emily Martineau
pour leur collaboration.

Fédération Française d'Education Physique
et de Gymnastique Volontaire



www.ffepgv.fr