

# SÉANCE N°1 S'AVENTURER, EXPLORER

## DOMYOS



### CADRE DU JEU

Prévoir un espace assez large pour pouvoir développer les activités.



### TEMPS DE JEU

Entre 30 et 45 minutes



### LES BIENFAITS DU JEU

Au travers de ces exercices les enfants pourront utiliser l'ensemble de leur sens tout en suivant un parcours pour surmonter leur peur et surtout s'amuser !

### DÉROULEMENT DE LA SÉANCE SUR LE TERRAIN



#### Exercice 1 : S'aventurer sur un parcours d'équilibre

Après avoir placé les dalles de gym et kit équilibre, avec ou sans aide, l'enfant devra évoluer sur le parcours d'équilibre avec ou sans obstacles.



#### Exercice 2 : Jouer à faire tomber les quilles

À tour de rôle, l'enfant fait rouler la balle pour faire tomber le plus de quilles. Il est possible d'utiliser les dalles de gym pour créer les délimitations de la piste où l'enfant fera rouler la balle. Prévoir deux jeux afin de limiter l'attente.



#### Exercice 3 : Suivre les empreintes

Disposer au sol des empreintes de mains et pieds de manière à former 2 ou 3 lignes droites. À tour de rôle, l'enfant doit choisir de poser un pied puis une main sur les empreintes posées au sol. Il peut circuler comme il le souhaite, le but étant d'avancer en mode «singe» et d'arriver au bout du parcours.



#### Exercice 4 : À pas de géant ou de fourmi

Disposer au sol les empreintes de pied de manière espacées ou non. Une ligne de manière espacée (à pas de géant (1)) et une autre beaucoup plus rapprochée (à pas de fourmi (2)).



La fiche est développée en partenariat avec le programme «Vivons en forme», avec les idées d'animation créatives de Carol Cortes - Bertet, chef de projet VIF à St Martin de Crau.

**vif**  
Vivons en forme

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE



2,50€

**DALLE GYM 500 KID**

Réf. 2491832



40€

**KIT D'ÉQUILIBRE BABY GYM 2 - 6 ANS**

Réf. 2713993



x2

12€

**LOT DE 6 EMPREINTES MAIN**

Réf. 2870589



x2

12€

**LOT DE 6 EMPREINTES PIED**

Réf. 2870590



x2

18€

**JEU DE BOWLING INITIATION**

Réf. 2868453

**PRÊTS À TESTER LA SÉANCE ? À VOUS DE JOUER !**