

# DÉFI

Educational physique  
et sportive

BOUGER

*Voici une activité  
à réaliser  
de la PS à la GS.  
Dans cette activité,  
les enfants vont  
réaliser une activité  
physique les  
incitant à agir  
avec rapidité.*

## MISSION A LIRE A VOTRE ENFANT

« Aujourd'hui, je déménage »

*Et si on transportait les objets de la maison ?*

**Pour jouer au jeu des déménageurs,**

→ tu as besoin de 2 paniers à linge ou caisses ou cartons  
avec beaucoup d'objets à transporter (jouets, peluches, chaussettes...).

Place un panier rempli d'objets au début de ton parcours, et un autre vide, à l'autre bout  
du parcours que tu as choisi de faire (dans le jardin si tu en as un ou dans la maison  
en faisant attention à choisir un parcours où tu ne risqueras pas de te cogner).

Tu vas devoir le plus rapidement possible transporter un seul objet à la fois, vider le premier  
panier afin de remplir le second placé en fin du parcours.

Si tu es à l'intérieur, il est plus difficile de courir... tu peux alors faire ce parcours en rampant,  
à quatre pattes, en te déplaçant accroupi...

→ Tu peux te faire chronométrer pour voir si tu fais ce parcours de plus en plus vite  
au fil de tes essais (tu fais le parcours et quelqu'un compte à côté de toi,  
ou bien tu peux utiliser un sablier si tu en as un).

→ Tu peux ajouter de la difficulté :

- > allonger ton parcours (éloigner les 2 paniers),
- > ajouter des obstacles sur ton parcours : passer sous une chaise,  
par-dessus un coussin....
- > porter l'objet sur un plateau sans le faire tomber,
- > si tu as un frère ou une sœur, et un peu de place,  
vous pouvez faire 2 parcours côte à côte pour voir  
qui vide le premier son panier !

→ A toi de jouer !

ageem



### Le coin des parents :

Ce jeu simple va permettre à  
l'enfant d'entrer rapidement  
dans l'activité. Proposer des  
déplacements différents va  
lui permettre d'enrichir son  
aisance corporelle  
et chercher des  
solutions efficaces  
pour battre ses  
propres records.

On peut aussi jouer  
avec un temps donné  
et compter le nombre  
d'objets « déménagés »  
pour établir son score  
personnel.

Exemple : en une minute  
(ou le temps de chanter « une  
souris verte ») j'ai déménagé 10  
objets en rampant sur le parcours.

