

# Quatre exemples d'exercices parents-enfants

## 1 LE CHEF D'ORCHESTRE

Durée : 5 minutes  
Aucun matériel nécessaire  
Deux personnes au minimum

### Consignes :

Avant de commencer, désignez un meneur. L'adulte peut débiter puis il pourra proposer à l'enfant de le remplacer pour un second tour.

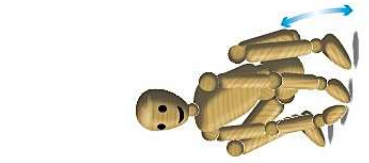
### Exemple :

Le meneur **donne des consignes et tout le monde exécute le plus vite possible**. Il sautille sur place et demande à l'enfant de faire pareil.

Petits sautilllements sur place, puis le meneur ordonne « saut de grenouille » ou « courir sur place très vite », « boxer dans le vide », « saut cloche-pied », « assis », « se coucher sur le dos », « sur le ventre », etc. **Entre les consignes, tout le monde reprend les sautilllements en attendant la consigne suivante.**



Petits sautilllements sur place

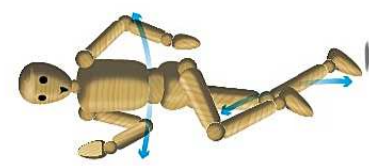


SAUTS DE GRENOUILLE



Petits sautilllements sur place

COURIR SUR PLACE TRÈS VITE



BOXER DANS LE VIDE



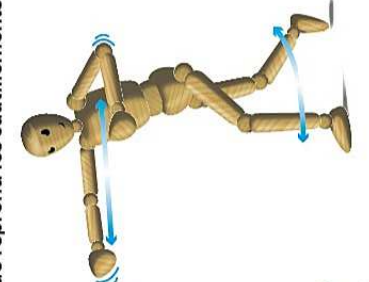
Petits sautilllements sur place

SE METTRE ASSIS



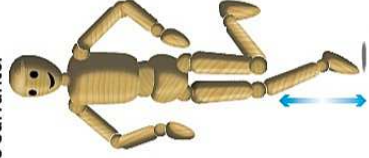
Petits sautilllements sur place

BOXER DANS LE VIDE



Petits sautilllements sur place

SAUTER À CLOCHE-PIED

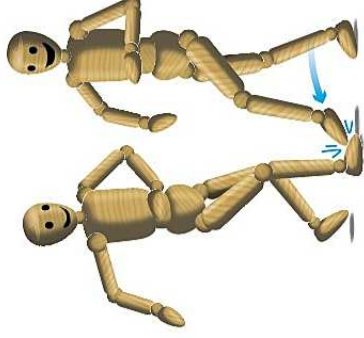


## 2 TOUCHE-PIEDS

Durée : 2-3 minutes  
Aucun matériel nécessaire  
Deux personnes

### Objectif :

**Toucher sans se faire toucher.**  
Exercice à faire à deux.  
Se placer face à face. Il faut sautiller sur place et tenter respectivement de se toucher le dessus du pied avec sa pointe de pied sans se faire toucher en retour.

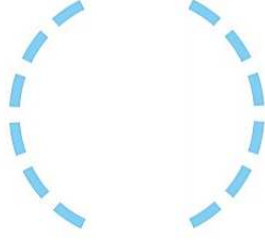


## 3 PINCES À LINGE

Durée : 2-3 minutes  
Matériel nécessaire : des pinces à linge  
Deux personnes

### Objectif :

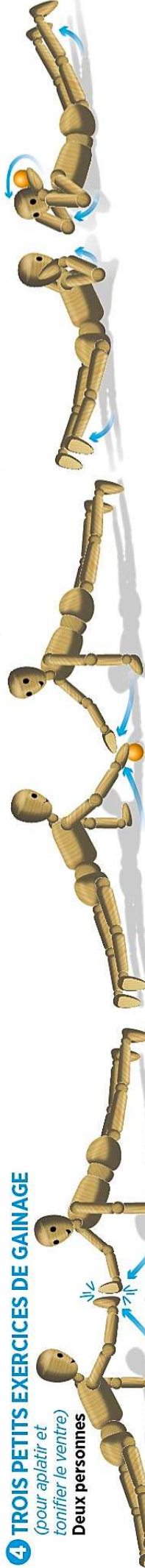
**Prendre les pinces à linge de l'autre sans se faire déposer des siennes.**  
Les deux joueurs ont des pinces à linge accrochées à leurs vêtements au niveau des épaules et du buste. Le but est de saisir les pinces à linge de l'autre en préservant les siennes. Il faut sautiller et bouger dans tous les sens pour éviter de se faire prendre les siennes.



## 4 TROIS PETITS EXERCICES DE GAINAGE

(pour aplatir et tonifier le ventre)

Deux personnes



### 1<sup>er</sup> exercice :

**Se taper les mains**

Durée : faire une dizaine de répétitions du mouvement  
Aucun matériel nécessaire

En position de planche, face au sol, en appui sur les pointes de pied et les bras tendus. Dans cette position, le segment « jambes-bassin-tronc » est aligné et les muscles abdominaux et fessiers sont contractés.

Les deux joueurs se positionnent l'un en face de l'autre. Ils doivent se taper dans les mains (tous les deux avec la main droite, puis avec la main gauche). Recommencez en fonction de l'âge et du niveau de votre enfant.

### 2<sup>e</sup> exercice :

**Jeu du béréet en gainage**

Durée : à volonté

Matériel nécessaire : un béréet, une balle, une paire de chaussettes...  
Toujours en position de planche, face à face.

Placez un petit objet (une balle par exemple) entre vous deux.

Au signal donné par une troisième personne ou par le bip de votre alarme (comptez 15 secondes), il faut attraper le plus vite possible l'objet. Faites autant de manches que vous le souhaitez et comptez les points.

### 3<sup>e</sup> exercice :

**Gainage Superman avec une petite balle**

Durée : faire une dizaine de répétitions du mouvement  
Matériel nécessaire : une balle

Allongez-vous à plat ventre au sol. Tendez vos jambes et placez vos mains sur les côtés de la tête. Décollez simultanément vos jambes et votre buste en contractant vos lombaires. Dans cette position, saisissez la petite balle d'une main et faites-la passer derrière votre nuque. Rattrapez-la de l'autre main et donnez-la à votre enfant pour qu'il fasse pareil.