

No. 62013

Fiches d'exercices d'équilibre sur une dalle



Inventez des routines d'exercice santé à l'aide des fiches d'exercices d'équilibre sur une dalle! Chacune des fiches illustre une pose ou un mouvement amusant qui contribue au développement de la motricité globale et de l'équilibre chez les enfants. On s'amuse en faisant de l'exercice sur une dalle!

Les fiches sont divisées en trois catégories indiquées par les bordures de couleurs différentes. Les fiches bordées de vert présentent des exercices relativement faciles. Les fiches bordées de jaune illustrent des mouvements de difficulté intermédiaire. Finalement, les fiches bordées de rouge présentent les exercices les plus difficiles. Les fiches sont à double face et présentent un exercice de la même catégorie sur les deux faces. Une fois que les enfants maîtrisent bien les différentes poses, créez des routines d'exercice et changez l'ordre des mouvements pour ajouter de l'intérêt à la séance.

Les dalles sont imprimées sur du plastique en feuilles pourvu d'un revêtement spécial résistant aux égratignures et facile à nettoyer. Si vous craignez les glissements, vous pouvez fixer les dalles au plancher au moyen de ruban adhésif.

Les Fiches d'exercices d'équilibre sur une dalle ont d'abord pour but de proposer aux enfants un exercice qu'ils peuvent faire en classe pendant une période de vingt minutes par jour. En plus des poses photographiques, deux autres poses sous forme de dessin humoristique sont proposées pour ajouter de la complexité à vos routines!

Commencez vos routines d'exercice par des exercices d'étirement et de respiration.

Activités :

1. Élève dans le rôle d'un entraîneur personnel : Une fois que les élèves connaissent bien au moins une partie des poses, demandez à un élève de diriger l'exercice. 2. Exploitez l'ouïe : Ajoutez des sons et de la musique à vos routines d'exercice.

3. Inventez vos propres poses : Une fois que vous connaissez bien toutes nos poses, inventez-en de votre cru. Choisissez un thème comme la météo, les fonds sous-marins, l'espace ou les temps préhistoriques.

4. Inventez des jeux utilisant les dalles : Créez un sentier de dalles sur le plancher de la classe et demandez aux élèves de faire des pas ou des sauts d'une dalle à une autre.

Fiches vertes/Niveau débutant

La statue :

Commencer en position debout avec les talons joints et les orteils pointant vers l'extérieur. Mettre les mains sur les hanches. Garder cette position jusqu'à un compte de six.

Difficulté 1 : Lever les bras à la hauteur des épaules et croiser les mains



sur la poitrine. Croiser les pieds. Maintenir la position jusqu'à un compte de six.

Difficulté 2 : Lever les bras au-dessus de la tête et croiser les poignets. Les pieds en parallèle, se pencher en position accroupie. Maintenir la position jusqu'à un compte de six.

La jambe levée :

Serrer les poings. Placer les poings au-dessus de la taille. Lever une jambe de côté sans plier le genou. Maintenir la position jusqu'à un compte de six. Recommencer avec l'autre jambe.

Difficulté 1 : Lever le genou et maintenir la position jusqu'à un compte de six. Recommencer avec l'autre jambe.

Difficulté 2 : Plier légèrement le genou et faire un mouvement circulaire avec la jambe. Faire 6 rotations. Recommencer avec l'autre jambe.



L'oiseau :

Lever les bras à la hauteur des épaules de chaque côté du corps. Orienter les doigts et les mains vers le plafond. Se tenir sur un pied en pliant l'autre jambe au niveau du genou avec le pied orienté vers l'arrière.

Difficulté 1 : Lever la jambe vers l'avant, le corps plié au niveau des hanches. Lever les bras et se toucher les bouts des doigts au-dessus de la tête. Maintenir la position jusqu'à un compte de six. Recommencer avec l'autre jambe.

Difficulté 2 : Ramener les bras tout droits devant en pointant les mains vers le haut. Lever tout droit une jambe vers l'avant, les hanches penchées. Maintenir la position jusqu'à un compte de six. Recommencer avec l'autre jambe.



Le saut :

En position debout, garder les deux pieds sur la dalle. Plier les genoux et sauter en étirant les bras aussi haut que possible. Répéter six fois.

Difficulté 1 : S'accroupir sur la dalle, les pieds joints et les bras autour des genoux. Maintenir la position jusqu'à un compte de



six.

Difficulté 2 : Se relever les genoux et la taille pliés. Placer les mains sur les genoux opposés. Maintenir la position jusqu'à un compte de six. Pour ajouter du mouvement, inverser la position des mains sur les genoux en déplaçant les genoux vers l'intérieur et l'extérieur.

Fiches jaunes/Niveau intermédiaire

La taille incurvée

Placer les deux pieds sur la dalle, plier la taille et toucher les orteils. Suggestion : Plier légèrement les genoux. Maintenir la position jusqu'à un compte de six.



Difficulté 1 : Plier légèrement les genoux et la taille. Lever et étendre les bras juste au-dessus de la hauteur des épaules. Pointer les pouces vers le haut et les mains vers l'extérieur. Maintenir la position jusqu'à un compte de six.

Difficulté 2 : Les genoux et la taille légèrement pliés, ramener les bras ensemble devant le corps. Pointer les doigts. Maintenir la position jusqu'à un compte de six.

Le fildefériste :

Debout sur la dalle, pointer les orteils vers l'extérieur. En gardant le corps droit, lever les bras droits à la hauteur des épaules en pointant les doigts vers l'extérieur. La taille pliée, lever une jambe sans plier le genou. Maintenir la position jusqu'à un compte de six.



Difficulté 1 : Se tenir debout avec les deux pieds sur la dalle, les talons collés et les orteils dirigés vers l'extérieur. Plier les genoux et s'accroupir en gardant le dos droit. Fermer les poings et les lever au-dessus de la tête en pliant les coudes. Maintenir la position jusqu'à un compte de six.

Difficulté 2 : Se tenir debout avec les deux pieds sur la dalle, les talons collés et les orteils dirigés vers l'extérieur. Garder les jambes et de dos droits. Serrer les poings et les placer sur l'abdomen au-dessus de la taille. Maintenir la position jusqu'à un compte de six.

Le maître de yoga :

Se tenir debout avec un pied au centre de la dalle. Lever une jambe, pliée au genou. Placer le pied sur le genou de l'autre jambe. Placer une main sur le genou plié et l'autre sur la hanche. Maintenir la position jusqu'à un compte de six. Recommencer avec l'autre jambe.



Difficulté 1 : Se tenir debout avec un pied sur la dalle. Lever les bras à la hauteur des épaules de chaque côté du corps. Lever une jambe sans plier le genou et pointer les orteils vers le haut. Maintenir la position jusqu'à un compte de six. Recommencer avec l'autre jambe.

Difficulté 2 : Placer les deux pieds sur la dalle, les talons collés et les orteils dirigés vers l'extérieur. Lever les bras à la hauteur des épaules, les coudes pliés. Couvrir les oreilles avec les mains. Maintenir la position jusqu'à un compte de six.

Se taper dans les mains :

Mettre un pied sur la dalle. Lever une jambe et se taper dans les mains sous le genou. Maintenir la position jusqu'à un compte de six. Recommencer avec l'autre jambe.



Difficulté 1 : Mettre les deux pieds sur la dalle. Plier la taille et les genoux. Se pencher vers l'avant et étirer les bras à la hauteur des épaules en pliant les coudes. Maintenir la position jusqu'à un compte de six.

Difficulté 2 : Dans la même position, étirer les bras largement et se taper dans les mains sous le genou.

Le danseur de slap dance :

Mettre un pied sur la dalle. Plier le genou de l'autre jambe. Saisir la plante du pied et lever le bras opposé légèrement plus haut que l'épaule en pointant la main vers le haut. Maintenir la position jusqu'à un compte de six. Recommencer avec l'autre jambe.



Difficulté 1 : Mettre un pied sur la dalle. Lever une jambe sur le côté sans plier le genou. Orienter un bras vers le bas. L'autre bras a le coude plié et le poing fermé repose à la taille. Maintenir la position jusqu'à un compte de six. Recommencer avec l'autre jambe.

Difficulté 2 : En position debout, garder les deux pieds sur la dalle. Lever les bras à la hauteur des épaules. Serrer les poings. Lever un poing et abaisser l'autre poing. Maintenir la position jusqu'à un compte de six. Répéter en inversant la position des bras.

Monstre sacré

Mettre un pied sur la dalle. Garder l'autre jambe droite, la lever vers l'arrière et pointer les orteils vers le sol. Lever les bras de chaque côté du corps en pointant les mains vers le haut. Maintenir la position jusqu'à un compte de six. Recommencer avec l'autre jambe.



Difficulté 1 : S'accroupir en gardant les deux pieds sur la dalle. Ramener les coudes vers la taille et les mains vers la bouche. Maintenir la position jusqu'à un compte de six.

Difficulté 2 : En gardant un pied sur la dalle, lever l'autre jambe vers l'avant. Lever les bras à la hauteur des épaules et vers l'extérieur. Maintenir la position jusqu'à un compte de six. Recommencer avec l'autre jambe.

Fiches rouges/Niveau difficile

La chandelle :

Mettre un pied sur la dalle. Plier un genou et appuyer le pied sur le genou opposé. Lever les bras et se taper les mains au-dessus de la tête. Maintenir la position jusqu'à un compte de six. Recommencer avec l'autre jambe.



Difficulté 1 : En laissant un pied sur la dalle, plier le genou et appuyer le pied sur le genou opposé. Fermer les poings et les appuyer sur la taille. Maintenir la position jusqu'à un compte de six. Recommencer avec l'autre jambe.

Difficulté 2 : Pendant qu'un pied est appuyé sur le genou opposé, se couvrir les yeux avec les mains. Maintenir la position jusqu'à un compte de six. Recommencer avec l'autre jambe.

Le jeu de rotation :

En gardant un pied sur la dalle, lever tout droit l'autre jambe sur le côté. Lever les mains au-dessus de la tête et les frapper ensemble. Maintenir la position jusqu'à un compte de six. Recommencer avec l'autre jambe.



Difficulté 1 : En gardant un pied sur la dalle, lever tout droit l'autre jambe sur le côté. Lever les bras à la hauteur des épaules, les coudes pliés. Maintenir la position jusqu'à un compte de six. Recommencer avec l'autre jambe.

Difficulté 2 : En gardant un pied sur la dalle, lever les bras à la hauteur des épaules. Plier les coudes vers le haut et les mains vers l'extérieur. Maintenir la position jusqu'à un compte de six.

L'étirement de la jambe :

En gardant un pied sur la dalle, plier l'autre genou et tirer le pied vers l'arrière avec la main. Étirer le bras opposé vers l'avant et serrer le poing. Maintenir la position jusqu'à un compte de six. Recommencer avec l'autre jambe.



Difficulté 1 : En laissant un pied sur la dalle, plier l'autre jambe au genou vers l'avant. Se toucher le nez et maintenir la position jusqu'à un compte de six. Recommencer avec l'autre jambe.

Difficulté 2 : En laissant un pied sur la dalle, étirer l'autre jambe toute droite vers l'avant. Serrer les poings en dressant le pouce. Mettre les pouces dans les oreilles. Maintenir la position jusqu'à un compte de six. Recommencer avec l'autre jambe.

La grue :

En gardant un pied sur la dalle, lever l'autre jambe en pliant le genou. Pointer les orteils vers le bas. Lever les bras tout droits au-dessus de la tête. Pointer les mains vers le bas. Maintenir la position jusqu'à un compte de six. Recommencer avec l'autre jambe.



Difficulté 1 : En gardant un pied sur la dalle et une jambe levée, élever le pied vers le plafond. Baisser les bras tout en levant les mains. Maintenir la position jusqu'à un compte de six. Recommencer avec l'autre jambe.

Difficulté 2 : En gardant un pied sur la dalle, lever l'autre jambe en pliant le genou. Pointer les orteils vers le bas. Lever tout droit les bras au-dessus de la tête en pliant les coudes. Pointer les mains vers les côtés. Maintenir la position jusqu'à un compte de six. Recommencer avec l'autre jambe.

Poussée vers les côtés :

Placer un pied sur la dalle. Plier le genou de l'autre jambe vers l'avant. Étirer les bras vers l'extérieur à la hauteur des épaules. Pointer les doigts vers le haut. Maintenir la position jusqu'à un compte de six. Recommencer avec l'autre jambe.



Difficulté 1 : En gardant un pied sur la dalle, lever l'autre jambe vers l'avant sans plier le genou. Diriger les mains et les bras vers l'avant en direction des orteils. Maintenir la position jusqu'à un compte de six. Recommencer avec l'autre jambe.

Difficulté 2 : En gardant un pied sur la dalle, lever l'autre jambe vers l'arrière en pliant le genou. Étirer les bras vers le haut. Maintenir la position jusqu'à un compte de six. Recommencer avec l'autre jambe.

Le planeur :

En gardant un pied sur la dalle, lever l'autre jambe toute droite vers l'arrière en inclinant la taille. Étirer les bras vers les côtés et pointer les mains vers le haut. Maintenir la position jusqu'à un compte de six. Recommencer avec l'autre jambe.



Difficulté 1 : En gardant un pied sur la dalle et l'autre jambe étirée tout droit vers l'arrière, plier la jambe vers le haut à partir du genou. Étirer les bras tout droits vers l'avant. Maintenir la position jusqu'à un compte de six. Recommencer avec l'autre jambe.

Difficulté 2 : Les deux pieds sur la dalle, se pencher vers l'avant en gardant le dos droit et les bras étirés vers le bas. Maintenir la position jusqu'à un compte de six.