

Boule de neige

Groupe d'âge :	2 à 12 ans	Durée :	5 à 10 minutes
Nb participants :	1 et +	Intensité :	Faible
Matériel requis :	1 Matelas individuel par enfant	Lieu(x) :	Gymnase Petit local Salle de classe Extérieur

But du jeu

Imiter une boule de neige.

Déroulement et règles du jeu

Demander aux enfants de se coucher sur le dos, bras et jambes allongés. Dire aux enfants qu'ils devront ramasser de la neige pour faire une boule de neige.

1. Commencer par lever la tête, ramener les genoux pliés vers la poitrine, les mains tiennent les genoux, faire la boule en restant en équilibre sur le dos.
2. Essayer de toucher les genoux avec le front.
3. Inspirer en revenant à la position couchée et expirer en se relevant pour faire la boule.
4. Terminer avec 10 respirations profondes couché sur le dos sans bouger.

Cette activité favorise le développement des habiletés motrices suivantes :

Équilibre statique

Source :  UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE