



### Introduction

Bouger, c'est bon pour la santé! En famille, amusez-vous à bouger ensemble!

Grâce aux parcours du lapin, du singe, du crabe, du cheval et du canard, vous allez pouvoir consolider vos os et renforcer vos muscles. Vous allez aussi travailler votre endurance, vos coordinations, votre équilibre et votre agilité ainsi que votre conscience corporelle.

### Règles du jeu

**Nombre de joueurs :** minimum deux

**Âge :** dès 2 ans jusqu'à 99 ans.

**Temps :** tant que vous avez du plaisir à bouger!

**Consignes :** il y a cinq chemins d'animaux différents à parcourir. Chaque enfant peut choisir le chemin qu'il veut en fonction de son envie ou de la carte animal qu'il tire. Il n'y a pas de compétition, l'objectif est de parcourir le/les chemin/s en faisant ce qui est indiqué par les dessins des vignettes et de terminer l'histoire dans la maison par un moment de calme, de repos. Les activités peuvent être faites chacun son tour ou ensemble (par exemple sous forme de défi). L'enfant peut parcourir le chemin avec un des parents, un grand frère ou une grande sœur, ou chacun peut emprunter des chemins différents.



Pour les plus grands, les cartes «joker» peuvent être utilisées: chaque participant ou duo a une carte «joker» et peut la sortir à n'importe quel moment du jeu. Quand il tourne sa carte «joker», le participant crie «au loup!» et essaie d'attraper les autres joueurs. Les familles qui le souhaitent peuvent complexifier les règles selon leur imagination (par exemple: quand un participant est attrapé, on obtient sa carte «joker»).

Le matériel proposé peut s'utiliser aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur.

Le ballon peut se faire avec une boule de papier journal ou un ballon de baudruche par exemple.

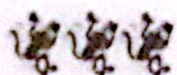
### Légende



L'adulte choisit un endroit dans l'espace de jeu où il se place. L'enfant doit se déplacer jusqu'à lui en faisant l'action demandée. Les rôles peuvent s'inverser ensuite.



Les partenaires de jeu décident ensemble pendant combien de temps ils réalisent l'activité demandée et/ou jusqu'à quand ils arrivent à tenir la position par exemple. Un défi peut se mettre en place.



Les participants réalisent l'activité autant de fois que demandé.

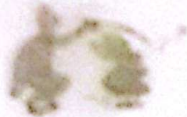




## PARCOURS DU LAPIN



« Sauter comme un lapin » : accroupi, sauter (pieds et mains se soulèvent) et atterrir d'abord sur les pieds puis poser les mains pour se retrouver dans la même position qu'au départ. Recommencer le même geste.



« Jeu du lapin » : se lancer une boule de papier (en journal par exemple). Se déplacer dans la pièce ou dehors en fonction de la trajectoire de la balle.



« Acrobaties du lapin » : faire la brouette : l'adulte tient l'enfant par les pieds ou le bassin. L'enfant tient le plus longtemps possible ou avance.



« Sauter-lapin » : un des joueurs se met en boule au sol, l'autre s'appuie sur son dos avec les mains, grimpe ou saute par-dessus, jambes écartées.



« Sauts en hauteur » : l'adulte envoie le ballon en l'air. L'enfant essaie de le rattraper le plus vite possible en sautant en l'air.



## PARCOURS DU CANARD



« Marcher comme un canard » : avancer accroupi, les mains ne touchent pas le sol.



« La nage du canard » : nager comme le canard dans la rivière (au sol à plat ventre).



« Bataille de canards » : assis dos à dos, se pousser pour faire sortir l'autre d'un espace délimité par exemple.



« La danse des canards » : danser bras dessus bras dessous en chantant sur une chanson.



« Le câlin des canards » : assis, jambes écartées, l'adulte berce contre lui l'enfant assis entre ses jambes.





## PARCOURS DU SINGE



« La marche du gorille » : marcher comme un gorille à quatre pattes mais avec les bras et les jambes tendues.



« Acrobaties de singe » : monter sur une hauteur (chaise ou canapé par exemple) et sauter.



« Bataille de singes » : debout, paumes des mains contre paumes des mains, se pousser jusqu'à faire sortir l'autre d'un espace délimité.



« Sauts de singe » : debout bras et jambes écartés, sauter sur une jambe puis l'autre. Recommencer plusieurs fois.



« Marche des singes » : l'enfant se tient debout sur les pieds de l'adulte, qui se déplace en marchant. Ils se tiennent par les mains.



## PARCOURS DU CHEVAL



« Galop » : debout, galoper dans la pièce.



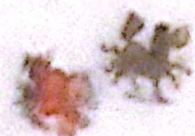
« A cheval » : l'adulte est à quatre pattes au sol et avance, l'enfant est à califourchon sur son dos.



« Sauts d'obstacles » : l'adulte est assis au sol, jambes tendues devant lui. L'enfant est debout et saute par-dessus les jambes de l'adulte à plusieurs reprises.



« Ruer » : mains au sol, l'enfant jette ses jambes en l'air en ruant.



« S'ébouriffer » : à quatre pattes, l'enfant bouge toutes les parties de son corps.





## PARCOURS DU CRABE



«La marche du crabe qui se cache»: mains et pieds au sol, bras et jambes pliés, se déplacer, ventre tourné vers le sol.



«La marche du crabe qui se montre»: pieds et mains au sol, ventre tourné vers le plafond, se déplacer ainsi sur le côté et d'avant en arrière.



«Bataille de crabes»: en position «crabe qui se montre», enfant et adultes essaient de se pincer avec les doigts.



«Acrobaties de crabes»: en position «crabe qui se montre», l'enfant passe sous l'adulte et vice versa!



«Repos du crabe»: sur le dos, bras et jambes repliés, se balancer doucement.



## DANS LA MAISON TOUS ENSEMBLE

Se reposer, se coucher et se faire un petit massage.

© Tous droits réservés à Youpi la bouge



**ça marche!**  
Aller-retour - aller-retour



Confédération suisse  
Schweiz  
Confederaziun Svizra



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promoteur Santé Suisse  
Förderung der Gesundheit

Avec le soutien de la  
Confédération suisse



# 1. RENFORCER LES OS

---

1.1 PANTIN

1.2 SAUTEUR À LA CORDE

1.3 CATWOMAN



## 1.1 PANTIN



Bouger les bras latéralement, comme un pantin (taper dans les mains au-dessus de la tête). Augmenter progressivement le rythme.



Sauter en écartant les jambes sur le côté et en les resserrant alternativement. Augmenter progressivement le rythme.



Sauter en écartant les jambes sur le côté et en les resserrant alternativement, tout en bougeant les bras latéralement (pantin). Variante: sauter en écartant les jambes, une en avant et l'autre en arrière et inversement.

### INFO

Renforcer les os: les exercices de saut renforcent à la fois les muscles et les os. Ils permettent d'augmenter la masse osseuse. Celle-ci protège contre les fractures et l'ostéoporose jusqu'à un âge avancé.

### ASTUCE

Le pantin est un exercice qui peut être effectué partout et à tout moment. Aux arrêts de bus, en attendant quelqu'un... Et qui sait, peut-être que les adultes s'y mettront à leur tour!



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



## 1.2 SAUTEUR À LA CORDE



Sauter à la corde au moins cinq fois d'affilée.



Sauter à la corde sur une jambe.



Sauter par-dessus la corde en galopant (sauter d'un pied et retomber sur l'autre) et essayer d'autres formes de saut.

### INFO

**Renforcer les os:** les exercices de saut renforcent à la fois les muscles et les os. Ils permettent d'augmenter la masse osseuse. Celle-ci protège contre les fractures et l'ostéoporose jusqu'à un âge avancé.

### ASTUCE

- Le saut à la corde est un jeu pratiqué par tous les enfants. A la fin du cycle initial, un enfant devrait être capable d'effectuer plusieurs sauts d'affilée. C'est en forgeant qu'on devient forgeron.
- Qui arrive à réaliser le plus grand nombre de sauts: les enfants ou les adultes?



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



## 1.3 CATWOMAN



Sauter de différentes manières par-dessus un élastique noué bout à bout (ou deux cordes).



Sauter d'une corde à une autre, en faisant éventuellement un demi-tour.



Sauter en récitant la phrase «Un, deux, trois, quatre, dedans, dehors»: à chaque «chiffre» sauter d'un côté à l'autre (image), au mot «dedans» sauter au milieu et au mot «dehors» sauter pieds joints vers l'extérieur.

### INFO

Renforcer les os: les exercices de saut renforcent à la fois les muscles et les os. Ils permettent d'augmenter la masse osseuse. Celle-ci protège contre les fractures et l'ostéoporose jusqu'à un âge avancé.

### ASTUCE

- En l'absence de camarade(s) de jeu, tendre un élastique autour de deux chaises.
- A l'extérieur, il est facile de dessiner sur le sol, à l'aide d'une craie, pour effectuer d'autres jeux de saut. La marelle: tracer une série de cases et sauter à travers (pied droit, pied gauche, les deux pieds, pied gauche). Traverser un fleuve: dessiner un fleuve et des pierres. Pour traverser le fleuve, marcher uniquement sur les pierres.



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



## 2. RENFORCER LES MUSCLES

---

2.1 GRENOUILLE

2.2 AVION

2.3 SPIDERMAN



## 2.2 AVION



Se mettre comme un avion sur un porte-avion (enfant ou adulte). Le porte-avion bouge.



Se déplacer en faisant l'avion et, au signal, s'arrêter en se tenant en équilibre sur une jambe.



Acrobaties à deux (exercice adulte/enfant): comme l'exercice du porte-avion (adulte), mais faire atterrir l'avion (enfant) sur les pieds.

### INFO

Renforcer les muscles (tension de l'ensemble du corps): une musculature bien développée permet de se sentir plus en forme et à l'aise, d'acquérir un bon maintien corporel et d'éviter les blessures. Elle est nécessaire pour de nombreuses activités sportives.

### ASTUCE

Essayez d'autres acrobaties avec votre enfant et présentez-les à quelqu'un. Votre enfant en éprouvera beaucoup de joie.



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



## 2.1 GRENOUILLE



Sauter par-dessus une branche comme une grenouille (enfant, adulte ou animal en peluche allongé sur le sol).



Jouer à «saute-mouton» par-dessus une grosse pierre (un camarade de jeu joue le rôle de la pierre en prenant différentes tailles).



Monter des marches en sautant.

### INFO

Renforcer les muscles: des jambes bien musclées améliorent les performances physiques et sont importantes pour le sport et la vie quotidienne. Elles permettent de mieux se rattraper après un saut ou une chute.

### ASTUCE

- Utiliser un escalier plutôt qu'un ascenseur et monter les marches en sautant! Imaginer également d'autres animaux qui sautent (par exemple le kangourou) et les imiter.
- Pour jouer à «saute-mouton», remplacer le camarade de jeu par un objet stable (par exemple un tabouret).

### ATTENTION

- Exercice 1: sauter uniquement par-dessus les jambes, et non par-dessus le dos ou la tête.
- Exercice 2: le camarade de jeu (pierre) doit maintenir sa tête vers le bas et ses mains près du corps.



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



## 2.3 SPIDERMAN



Traverser l'appartement en se déplaçant comme une grande araignée.



Grimper par-dessus différents obstacles (petits, grands).



Escalader un mur à l'aide des pieds, en allant le plus haut possible (le ventre presque contre le mur).

### INFO

Renforcer les muscles: une bonne tension corporelle permet de se sentir plus en forme et à l'aise, d'acquérir un bon maintien corporel et d'éviter les blessures. Elle est à la base de nombreuses activités sportives.

### ASTUCE

- Cet exercice est idéal pour faire patienter votre enfant: «J'arrive tout de suite, essaie encore...».
- Observez les prouesses de votre enfant, applaudissez-le et félicitez-le aussi. Les parents peuvent également essayer de faire les exercices.

### ATTENTION

- Veiller à ce qu'il y ait suffisamment d'espace (paroi libre, porte, armoire).
- Définir où et comment «Spiderman» peut grimper.



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



## 3. STIMULER LA CIRCULATION SANGUINE

---

3.1 TRIATHLON

3.2 JEUX OLYMPIQUES D'HIVER

3.3 CHEVAL



## 3.1 TRIATHLON



Faire des mouvements de natation en étant couché à plat ventre sur le sol ou sur une chaise.



Faire du vélo en étant assis sur le sol ou sur une chaise.



Faire du jogging sur place, éventuellement avec de petits mouvements en avant, en arrière et sur le côté.

### INFO

Stimuler la circulation sanguine: une bonne endurance maintient le système cardiovasculaire en bon état et permet de soutenir des efforts de longue durée. A long terme, les exercices d'endurance aident à réguler le poids corporel. Le corps est moins réceptif aux maladies et la récupération est meilleure.

### ASTUCE

- Etre de temps en temps essoufflé dans la vie quotidienne. Se déplacer davantage à pied, descendre plus tôt du bus ou du tram, monter les marches d'un pas rapide ou organiser des petites courses de compétition.
- Participer au triathlon (exercice sur la fiche) et faire des commentaires comme à la télévision. Qui a la meilleure endurance?



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



## 3.2 JEUX OLYMPIQUES D'HIVER



Imiter une descente à skis en se mettant en position accroupie.



Sauter de droite à gauche comme un slalomeur.



Se tenir en position accroupie avec les jambes écartées, comme un snowboarder. Dans les virages, se tenir tantôt sur les talons, tantôt sur la pointe des pieds.

### INFO

Stimuler la circulation sanguine: les exercices d'endurance réguliers et intensifs permettent de limiter la survenue de l'obésité, du diabète sucré et des maladies cardiovasculaires. En outre, le corps est moins sujet aux maladies, la récupération est meilleure et l'endurance est favorisée.

### ASTUCE

- Il est conseillé aux jeunes et moins jeunes d'être essoufflés au moins une fois par jour, par exemple en faisant du vélo, en montant les escaliers, en se promenant d'un pas rapide ou en pratiquant des jeux fatigants à l'extérieur.
- Un corps sain a également besoin de suffisamment de sommeil!



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera





Essayer les différentes allures du cheval (pas, trot, galop).



Créer un parcours et galoper en sautant par-dessus des obstacles.



Organiser un concours de saut.  
Qui saute le plus haut? Le plus loin?

#### INFO

Stimuler la circulation sanguine: les exercices d'endurance réguliers et intensifs permettent de limiter la survenue de l'obésité, du diabète sucré et des maladies cardiovasculaires. En outre, le corps est moins sujet aux maladies, la récupération est meilleure et l'endurance est favorisée.

#### ASTUCE

- Se déplacer, pendant un certain temps, comme un cheval.
- Partir en promenade, en se déplaçant comme un cheval. Les parents peuvent jouer le rôle du cavalier ou du cocher et demander à leur enfant d'avancer au pas, au trot ou au galop ou jouer eux-mêmes le rôle du cheval.



Gesundheitsförderung Schweiz



## 4. DÉVELOPPER L'AGILITÉ

---

4.1 CLOWN

4.2 POLICHINELLE

4.3 HÉRISSON

4.4 JOUEUR DE TENNIS

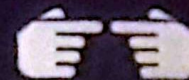
4.5 BASKETTEUR

4.6 PIRATE

4.7 MAGICIEN



## 4.3 HÉRISSON



Se rouler en boule comme un hérisson en se balançant d'avant en arrière.



S'accroupir avec le dos rond, se balancer d'avant en arrière et, en prenant de l'élan, essayer de s'asseoir ou de se lever.



Faire une roulade avant en rentrant bien la tête (regarder son ventre). Commencer sur un support mou.

### INFO

**Agilité:** les enfants agiles améliorent facilement leurs capacités motrices et apprennent ainsi plus vite de nouveaux mouvements pour la vie de tous les jours et le sport. De plus, les enfants agiles ont de meilleures performances scolaires, car les performances physiques et intellectuelles sont étroitement liées.

### ASTUCE

Il est important pour les enfants de savoir rouler et se retourner. Il existe de nombreuses possibilités d'exercices: sur le lit, le canapé, un coussin, dans un pré ou dans un bassin suffisamment profond. Exploitez ces possibilités avec votre enfant.

### ATTENTION

- Le support doit correspondre au niveau de l'enfant. Commencer avec un tapis mou.
- Important: bien s'appuyer sur les mains et conserver le dos bien rond.



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



## 4.2 POLICHINELLE



Marcher sur une corde posée sur le sol comme un funambule (en avant, en arrière, avec les yeux fermés).



Faire tourner de différentes manières une corde pliée, par exemple en la passant une fois à droite du corps, une fois à gauche, tout en se déplaçant en avant, en arrière ou sur le côté.



Faire passer la corde par-dessus la tête et sauter par-dessus (saut à la corde).

### INFO

**Agilité:** les enfants agiles améliorent facilement leurs capacités motrices et apprennent ainsi plus vite de nouveaux mouvements pour la vie de tous les jours et le sport. De plus, les enfants agiles ont de meilleures performances scolaires, car les performances physiques et intellectuelles sont étroitement liées.

### ASTUCE

Les activités de plein air conviennent le mieux pour améliorer l'agilité des enfants. La forêt s'y prête particulièrement bien avec ses racines, troncs d'arbre, pentes et pierres glissantes qui offrent aux enfants de nombreuses possibilités d'entraînement. A quand la prochaine promenade en forêt?



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



## 4.1 CLOWN



**Maintenir un ballon de baudruche en l'air en jonglant avec les mains.**



**Jongler avec un ballon de baudruche, comme un clown, avec la tête, les pieds ou d'autres parties du corps.**



**S'asseoir ou se coucher en jonglant, sans perdre le ballon de baudruche.**

### INFO

**Agilité:** elle améliore l'orientation dans l'espace et entraîne la coordination entre les yeux et les mains. Ce sont des aptitudes importantes pour de nombreux mouvements de la vie quotidienne ou le sport, mais également pour l'apprentissage scolaire (par exemple l'écriture).

### ASTUCE

- Les ballons de baudruche sont légers, silencieux et bon marché. Ils conviennent parfaitement pour jouer à la maison.
- En mettant un petit caillou dans le ballon, il est également possible de s'entraîner à l'extérieur.



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



## 4.5 BASKETTEUR



Lancer un ballon en l'air et le rattraper. Pour les pros: lancer un ballon, taper une fois dans les mains et rattraper le ballon. Variante: se toucher les genoux ou les pieds avec les mains avant de rattraper le ballon.



Faire rebondir le ballon par terre plusieurs fois d'affilée.



Se lancer le ballon, en augmentant petit à petit la distance.

### INFO

**Agilité:** elle permet d'exercer la coordination entre les yeux et les mains. C'est une aptitude importante pour le futur apprentissage scolaire (par exemple l'écriture). De plus, elle améliore la qualité des déplacements dans le sport et la vie quotidienne.

### ASTUCE

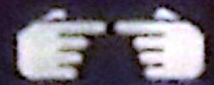
- Les ballons mous sont bon marché et permettent également de «jouer à la balle» à la maison. Il peut être utile de fixer des règles (par exemple jouer uniquement dans la chambre ou le couloir).
- Les exercices d'agilité sont particulièrement indiqués pour bouger pendant les pauses, entre deux activités requérant une grande concentration. Ils conviennent également aux enfants plus âgés pour faire une pause lors des devoirs à la maison.



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



## 4.6 PIRATE



Placer les mains contre celles d'un autre pirate (paume contre paume) et essayer de lui faire perdre l'équilibre.



Essayer de se taper mutuellement sur les fesses (par exemple avec des bouteilles en PET).



Essayer de toucher l'une des mains de l'autre pirate et compter le nombre de points marqués.

### INFO

Agilité: la réactivité et le sens de l'orientation sont des aptitudes importantes pour le sport, mais aussi pour acquérir plus d'assurance et réduire le risque d'accidents. Entraîner le sens de l'orientation développe la représentation spatiale et la logique mathématique.

### ASTUCE

Les combats loyaux et les petites compétitions favorisent les relations sociales. Ils sont particulièrement amusants en famille. Il est cependant important de fixer des règles: ne pas faire mal, convenir d'un signal de départ, etc. Pour les adultes, il est possible de définir un handicap (difficulté).

### ATTENTION

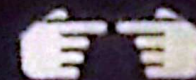
- Prudence sur les sols glissants.
- Si l'appartement est trop petit, effectuer les exercices à l'extérieur.
- Attention à la tête!



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



## 4.7 MAGICIEN



Se déplacer en maintenant un chapeau de magicien (fait en papier solide ou pot de yaourt de 5 dl) en équilibre sur la tête.



Faire rouler une balle sur le sol et la faire rentrer dans le chapeau de magicien.



Lancer la balle au-dessus de soi de différentes manières. Essayer de l'attraper avec le chapeau de magicien (alterner entre la main qui attrape et celle qui lance).

### INFO

**Agilité:** les enfants agiles améliorent facilement leurs capacités motrices et apprennent ainsi plus vite de nouveaux mouvements pour la vie de tous les jours et le sport. De plus, les enfants agiles ont de meilleures performances scolaires, car les performances physiques et intellectuelles sont étroitement liées.

### ASTUCE

De nombreux jeux de mouvement, par exemple le jeu du loup, améliorent l'agilité. Ils favorisent également d'autres éléments essentiels pour la santé des enfants.



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



## 4.4 JOUEUR DE TENNIS



Maintenir un ballon de baudruche en l'air à l'aide d'une raquette (par exemple une bouteille en PET).



Se faire des passes avec un autre joueur de tennis.



Se faire des passes en envoyant le ballon de baudruche par-dessus un filet (ou une corde, un dossier de chaise, etc.).

### INFO

**Agilité:** elle permet d'exercer la coordination entre les yeux et les mains. C'est une aptitude importante pour le futur apprentissage scolaire (par exemple l'écriture). De plus, elle améliore la qualité des déplacements dans le sport et la vie quotidienne.

### ASTUCE

Inventer de nouvelles formes de jeu à réaliser avec un ballon de baudruche et une/des raquette/s... Jeux particulièrement amusants en famille.



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



## 5. MANGER AVEC PLAISIR

---

5.1 DE L'EAU!

5.2 DES FRUITS ET DES LÉGUMES

5.3 DES REPAS RÉGULIERS

5.4 MANGER DE TOUT

5.5 DES REPAS SANS ÉCRAN



## 5.4 MANGER DE TOUT



Découvre la diversité des aliments disponibles et ose manger de tout.



Laisse une toute petite place aux sucreries et aux aliments gras.

### INFO

Hamburger, pizza, saucisse grillée, kebab – les enfants aiment souvent les repas mangés rapidement. La plupart des restaurants fast-food proposent des plats riches en graisses et en sel. En revanche, il manque à ceux-ci les autres éléments nutritionnels indispensables. Pour cette raison, ne choisissez que de petites portions et composez le reste du menu de manière équilibrée. Il est judicieux de ne proposer que très rarement des repas de type fast-food.

### ASTUCE

Proposez en priorité à l'enfant des fruits, des légumes, des produits à base de céréales complètes, quotidiennement des produits laitiers et régulièrement de la viande, du poisson et des œufs. Aidez l'enfant à écouter les signaux de son corps et ne le forcez pas à finir son assiette. La prochaine fois, s'il a peu faim, il se servira peut-être un peu moins.





Manger est une activité. Jouer, bricoler, faire du sport ou regarder la télé en sont des autres. Chaque chose en son temps!



A table, profite de manger et de déguster tranquillement. Hors de table, il y a plein d'activités qui peuvent te plaire. Laisse un peu de côté les écrans.

#### INFO

Les enfants et les adultes grignotent souvent devant la télévision ou l'ordinateur. De plus, les spots publicitaires encouragent à consommer des snacks et des boissons sucrées. La télévision est également souvent branchée pendant les repas. Ceci incite à manger plus vite: l'attention est détournée et il est plus difficile de tenir compte des quantités.

#### ASTUCE

- Ne laissez pas vos enfants manger devant la télévision ou l'ordinateur.
- Prenez le temps de manger à table. Savourez votre repas et profitez-en pour discuter en famille.
- Motivez-les à pratiquer d'autres activités.



## 5.3 DES REPAS RÉGULIERS



Un bon petit-déjeuner, c'est un bol d'énergie pour bien démarrer la journée.



Le dîner, le souper, la collation de la matinée et celle de l'après-midi te permettent d'être en forme jusqu'au soir. Evite de grignoter entre deux repas!

### INFO

Au petit-déjeuner, les céréales, le pain complet, les fruits et les produits laitiers apportent aux enfants toute l'énergie dont ils ont besoin pour bien commencer la journée et rester concentrés. Les autres repas principaux, la récréation et le goûter rassasient suffisamment et sont plus adaptés que le grignotage de produits sucrés, gras et industriels.

### ASTUCE

Certains enfants ont bon appétit au petit-déjeuner et d'autres n'ont pas faim. Pensez à la récréation de la matinée qui peut compléter le petit-déjeuner. Pour certains, cette collation sera légère ou même superflue. A l'inverse, elle sera plus copieuse pour d'autres qui n'ont pratiquement rien mangé au petit-déjeuner.





L'eau est la championne des boissons.  
Fraîche du robinet, avec ou sans  
bulles, tu peux en boire à tout moment.



Préfère-la aux boissons sucrées!

#### INFO

Pour se désaltérer, rien de mieux que l'eau du robinet: elle est saine et bon marché. On peut la boire sans hésiter. Les boissons sucrées gazeuses type Cola, le thé froid, mais aussi les jus de fruits contiennent une grande quantité de sucre et peuvent entraîner des problèmes de surpoids et de caries. Pour ces raisons, il est important que les boissons sucrées restent une exception.

#### ASTUCE

Encouragez les enfants à boire de l'eau! Comme alternative à l'eau du robinet, proposez-leur de l'eau minérale naturelle, des thés peu ou non sucrés, des jus de fruits allongés avec de l'eau ou encore du sirop bien dilué.



## 5.2 DES FRUITS ET DES LÉGUMES



C'est un plaisir de partir à la découverte de l'immense variété de fruits et de légumes. Il existe mille manières de les préparer.



Manges-en à tous les repas et aux collations!

### INFO

Les fruits et les légumes apportent une foule de bons éléments pour la santé. C'est pourquoi il est important d'en proposer à tous les repas. De plus, ils sont aussi parfaits pour les goûters et les récréations.

### ASTUCE

Quelques propositions pour inciter les enfants à manger des fruits et des légumes:

- Préparez des repas variés avec différents fruits et légumes.
- Cuisinez avec les enfants.
- Présentez les fruits et légumes de façon attrayante.
- Encouragez-les à goûter.

Montrer le bon exemple se révèle souvent plus efficace que dire «c'est bon pour ta santé!»



## 6. JEUX

---

6.1 QUEUE DE RENARD

6.2 KANGOUROU

6.3 «JACQUES A DIT»

6.4 SERPENT



## 6.2 KANGOUROU



### NOMBRE DE PARTICIPANTS

- Au moins dix enfants.

### LIEU

- A l'intérieur de l'école.
- A l'extérieur de l'école.

### MATÉRIEL

- Aucun.

### DESCRIPTION SOMMAIRE

Trois gardes-chasse (enfants) essaient de maintenir des kangourous (autres enfants) en mouvement.

### RÈGLES DU JEU

Trois enfants représentent des gardes-chasse. Les autres enfants (kangourous) sont dispersés sur la surface de jeu et se tiennent debout, immobiles. Les gardes-chasse courent et essaient de toucher le maximum de kangourous. Lorsque ceux-ci se font toucher, ils sautent cinq fois en avant, puis s'immobilisent jusqu'à ce qu'ils soient à nouveau touchés. Les gardes-chasse parviendront-ils à faire en sorte que tous les kangourous bondissent en même temps?



Wissenschafts- und Gesundheitsförderung  
Kanton Basel-Landschaft  
Gesundheitsförderung



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



## NOMBRE DE PARTICIPANTS

- Au moins six enfants.

## LIEU

- A l'intérieur de l'école.
- A l'extérieur de l'école.

## MATERIEL

- Aucun.

## DESCRIPTION SOMMAIRE

Un enfant représentant la tête d'un serpent se déplace librement. Un autre enfant (queue du serpent) le suit en l'imitant.



## RÈGLES DU JEU

Il faut deux enfants pour former un serpent. L'un représente la tête et l'autre la queue. La tête se déplace librement en grimpant sur des tables, en passant sous des chaises, en se tenant en équilibre sur des plots en bois, etc., tandis que la queue suit la tête en l'imitant. Après un moment, inverser les rôles.

## VARIANTE (POUR LES GROUPES PLUS GRANDS)

Le jeu peut également être réalisé de manière à ce que la queue soit formée par deux ou trois enfants.

## VARIANTE

Tous les enfants se déplacent les uns derrière les autres, en se tenant à une corde formée de foulards noués les uns aux autres. L'enfant qui se trouve à l'avant (tête du serpent) peut varier la vitesse de déplacement ou tenir la corde en l'air ou près du sol.



Wirtschafts- und Gesundheitsdepartement  
Kanton Basel-Landschaft  
Gesundheitsförderung



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



## 6.3 «JACQUES A DIT»



### NOMBRE DE PARTICIPANTS

- Au moins cinq enfants.

### LIEU

- A l'intérieur de l'école.
- A l'extérieur de l'école.

### MATÉRIEL

- Aucun.

### DESCRIPTION SOMMAIRE

Les enfants miment les modes de déplacement et les mouvements des animaux énoncés par «Jacques» (un enfant).



### RÈGLES DU JEU

Les enfants n'écotent que «Jacques» (un enfant) et non l'enseignant(e). Lorsque la consigne est précédée des mots magiques «Jacques a dit», les enfants exécutent l'ordre donné. Sinon, ils continuent à suivre la consigne précédente. Si un enfant se trompe, il doit effectuer une tâche supplémentaire pour participer à nouveau au jeu.

### EXEMPLES D'ANIMAUX

Serpent: se coucher à plat ventre et siffler. Girafe: s'étirer en gardant l'un des bras tendu vers le haut. Ane: s'appuyer brièvement sur les mains en ruant avec les jambes vers l'arrière (plusieurs fois d'affilée). Aigle (à deux): les enfants se tiennent côte à côte et étendent le bras extérieur sur le côté (ailes) et le bras intérieur en avant en écartant les doigts (griffes). Eléphant (à trois): un enfant fait la trompe en se tenant le nez avec une main et en passant son autre bras entre le bras et le nez. Les deux autres enfants forment les oreilles en plaçant leurs bras en demi-cercle de chaque côté de l'enfant qui fait la trompe. Singe (à trois): un enfant se cache les yeux, un autre se bouche les oreilles et un dernier met l'une de ses mains devant la bouche.

### ASTUCE

Introduire les animaux les uns après les autres!



Volkswirtschafts- und Gesundheitsdirektion  
Kanton Basel-Landschaft  
Gesundheitsförderung



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



## 6.1 QUEUE DE RENARD



### NOMBRE DE PARTICIPANTS

- Au moins cinq enfants.

### LIEU

- A l'extérieur de l'école.

### MATÉRIEL

- Un morceau de tissu (foulard, ruban, fichu, etc.) par enfant.

### DESCRIPTION SOMMAIRE

Chaque enfant glisse un morceau de tissu dans sa ceinture (ou dans l'élastique de son pantalon), à l'arrière, et essaie d'attraper celui des autres enfants. Les filles en jupe peuvent par exemple mettre une ceinture et coincer le morceau de tissu dedans.



### RÈGLES DU JEU

Tous les enfants sauf un, reçoivent un morceau de tissu qu'ils glissent dans leur ceinture (ou dans l'élastique de leur pantalon), à l'arrière. L'enfant qui n'a pas de morceau de tissu essaie d'attraper celui de l'un des autres enfants. Lorsqu'un enfant se fait voler son morceau de tissu, il devient à son tour le chasseur.

### VARIANTES

Chaque enfant reçoit un morceau de tissu qu'il glisse dans sa ceinture (ou dans l'élastique de son pantalon), de manière à ce que la moitié au moins en dépasse, sans tomber. Au signal, les enfants courent dans tous les sens et essaient d'attraper les morceaux de tissu des autres enfants, sans se faire prendre le leur. A la fin du jeu, le nombre de morceaux de tissu de chaque enfant est compté (le morceau de tissu qui appartient à l'enfant compte double).

Le jeu peut également être réalisé en variant les déplacements (sauter, ramper, etc.).



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun Svizra



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera