









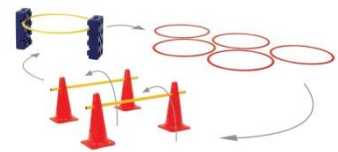


## MALLE EQUILIBRE

Intitulé	Public	Descriptif	Visuel
4 cordes à sauter	4 à 8 ans		
6 paires d'échasses	4 à 8 ans		
2 paires de pieds	4 à 8 ans		
8 planches d'équilibre	4 à 8 ans		
5 sphères d'équilibre	4 à 8 ans		
6 sacs de saut	4 à 8 ans		

Skis d'été 2 enfants	plus de 6	1 paire de skis 2 enfant rouge	
Echasses.	A partir de 6 ans	2 paires d'échasses à hauteurs réglables	
Rolla bolla	A partir de 7 ans	2 rolla bolla	
Kit périscolaire équilibre	3 – 6 ans	Conçu pour développer l'équilibre en milieu scolaire ou pour animer les activités périscolaires. Kit comprenant : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 Poutres d'équilibre droites</li> <li>• 6 Poutres d'équilibre courbes</li> <li>• 2 Briques</li> <li>• 3 Jalons 1 m</li> <li>• 1 Paire de pinces à jalons</li> </ul>	
Kit périscolaire progression	3-6 ans	Permet de construire des parcours de motricité. Idéal en milieu scolaire ou pour animer des activités périscolaires. Kit Comprenant : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 Cônes</li> <li>• 2 Jalons de 1 m</li> <li>• 6 Cerceaux plats de 50 cm</li> <li>• 2 Briques</li> </ul>	



Des pistes d'activités :

Le **jeu du parcours d'équilibre** est à la fois une bonne animation lors d'une kermesse ou d'un anniversaire mais également un bon exercice physique. Pour canaliser l'énergie des petits diables, rien ne vaut les régler de ce parcours rempli d'obstacles qui nécessite équilibre et concentration.

Le **jeu du parcours d'équilibre** peut être mis en place à l'intérieur avec des coussins, des caisses ou à l'extérieur avec des éléments naturels.

### Matériel

- Banc
- Tabouret
- Caisse en bois
- Coussin
- Etc

### Comment faire ?

Préparons un parcours à plusieurs niveaux en jouant sur la hauteur et la largeur des éléments à franchir.

### Déroulement de l'activité parcours d'équilibre

L'enfant doit franchir tous les obstacles sans mettre un pied au sol.



Alternative pour les plus petits : préparons un parcours au sol, en scotchant un chemin sinueux et étroit. Les enfants doivent marcher un pied devant l'autre sans dépasser les lignes.

## ur l'aider à maîtriser son équilibre 3-5 ans

### ▪ Le pas japonais

Disposez des assiettes en carton sur le sol, en les espaçant pour que votre petit joueur puisse facilement marcher sur l'une d'elles à chaque pas : « Imagine que les assiettes sont des rochers qu'il te faut emprunter car au milieu (le sol) il y a la mer et les crocodiles... »  
Parviendra-t-il à traverser l'océan sans se faire dévorer ?

### ▪ La marche des géants

A l'aide de rubans, nouez sous ses pieds des boîtes de conserve en guise d'échasses.

Il doit marcher au son de la musique et s'arrêter telle une statue dès que vous stoppez la musique. Vous rebranchez le son et il repart. Ainsi de suite.

### ▪ La ligne de démarcation

Tracez une ligne à la craie sur le balcon ou sur une allée goudronnée ou à l'aide d'un bâton sur le sable mouillé.

Demandez ensuite à votre enfant de marcher dessus comme s'il s'agissait d'un fil d'équilibriste. Oups, attention à ne pas tomber !

### ▪ La danse du zoo

Votre joueur doit se prendre pour un animal et bouger son corps comme lui : onduler comme un serpent, marcher d'un pas lourd comme un éléphant, sauter comme un kangourou, voler comme un oiseau, galoper comme un cheval... A toi maman !

Pour finir, le repos du roi

Rien de tel que ce jeu pour calmer votre petit excité après un après-midi : s'allonger et ne plus bouger, ne plus sourire ni parler. Pas un cil ne bouge... sinon, il a perdu.

## Jeu d'adresse, d'attention et d'équilibre

### ▪ AAu mouchoir

Terrain, matériel, disposition : Terrain plat, Un mouchoir, Joueurs en cercle, les mains derrière le dos.

règles :

1. Un joueur tient le mouchoir et court autour du cercle.
2. Il le dépose discrètement, tout en continuant sa course, derrière les pieds d'un camarade.
3. Celui-ci doit ramasser le mouchoir et poursuivre le premier qui doit occuper la place restée libre.
4. Si le camarade n'a pas vu le mouchoir derrière lui, et qu'il se laisse rejoindre, il passe les baguettes.
5. Si le joueur poursuivi n'est pas rattrapé, celui qui a le mouchoir court autour du cercle et continue le jeu.

Organisation :

- Former le cercle
- Déposer le mouchoir derrière un joueur et donner la règle du jeu
- Activer le jeu en incitant à ne pas courir trop longtemps avant de déposer le mouchoir
- Limiter la course à un tour de cercle

▪ **La poursuite du serpent**

Terrain, matériel, disposition : Terrain plat, Une corde de 3 à 5 mètres de long

règles :

1. Le meneur tient la corde par un bout.
2. En la secouant, il lui imprime des ondulations verticales et horizontales rapides.
3. Les joueurs essaient d'arrêter le serpent en plaçant un pied dessus.

#### Organisation :

- Être en possession d'une corde convenable.
  - Rassembler les joueurs et leur montrer « le serpent » qu'il faut tuer en l'arrêtant avec le pied.
  - Inviter les enfants à essayer.
  - Animer le jeu en se déplaçant, en changeant le rythme et le sens des oscillations de la corde.
  - Donner un point au joueur qui réussit à tuer le serpent.
  - Compter les points.
- **1,2,3...**

Matériel, disposition : Un mur et une ligne //, tracée à 12 ou 15 mètres.

#### règles :

1. Un joueur au mur se place le visage tourné vers le mur, les autres joueurs se rangent au-delà de la ligne.
2. Le joueur au mur compte à haute voix : 1,2,3 ! en accompagnant ce comptage d'un battement de la main à plat sur le mur suivant des cadences variées, puis se retourne brusquement.
3. Les joueurs se rapprochent du mur pendant que le frappeur compte.
4. Quand celui-ci se retourne, il renvoie à la ligne de départ, les camarades qu'il a vu bouger.
5. Celui qui parvient au mur sans être vu en mouvement prend la place du frappeur.

#### Organisation :

- Placer les joueurs au-delà de la ligne.
- Tenir le rôle du frappeur.
- Dire le but du jeu et de la règle.
- Commencer le jeu.

- **La queue du diable**

Terrain, matériel : Espace délimité (15 – 20 mètres). Une ceinture, un foulard.

Règle :

1. Un joueur, « le diable », fixe une ceinture autour de la taille et passe un coin du foulard en - dessous.
2. Les autres essayent de s’emparer du foulard, « la queue du diable », sans être touché par celui-ci
3. Tout joueur touché est transformé en statue, il ne peut plus déplacer les pieds, mais peut s’emparer de la « queue du diable », si celui-ci passe à proximité.
4. Le joueur qui s’empare de la queue devient le « diable » à son tour.

Organisation :

- Préparer ceinture et foulard.
- Rassembler les joueurs.
- Désigner le « diable ».
- Attacher ceinture et foulard, de manière que le foulard se détache aisément quand on le tire.
- Dire le but du jeu et aussi le danger à s’approcher du « diable » qui vous transforme en statue.
- Disperser les joueurs dans la salle.
- Donner le départ du jeu.

- **Jeux avec cordes à sauter**

***Jeu N°1 : La course à la corde***



Sauter à la corde consiste, comme son nom l'indique, à sauter par-dessus une corde en rotation sans s'emmêler les pieds. Mais pour corser un peu le tout, savez-vous que l'on peut sauter en se déplaçant ?

Pour jouer à la "course à la corde", il faut sauter à la corde en faisant des bonds en avant, jusqu'à atteindre une ligne d'arrivée. Pour une course moins sportive, on peut autoriser un ou deux pas après chaque saut.

### ***Jeu N°2 : Le saut à 2***

Sauter à deux par-dessus la même corde à sauter, c'est plus drôle que lorsqu'on est seul... mais c'est beaucoup plus difficile ! En se prenant par la taille et en tenant chacun une extrémité de la corde, les enfants doivent bien se synchroniser pour ne pas s'emmêler les pinces. Il faut sauter en même temps, tourner la corde à la même vitesse, avoir la même endurance... un vrai challenge !

*Vous en aviez une étant petit, votre enfant en possède une à son tour. Vous en aviez une étant petit, votre enfant en possède une à son tour.*

### ***Jeu N°3 : La ronde sautillante***

Un enfant tient la corde par un seul bout et la fait tourner autour de lui au ras du sol. Les autres doivent sauter par-dessus la corde sans la toucher, sous peine d'être éliminé. On peut varier la vitesse, la longueur de la corde, et surtout le sens de rotation. Sinon, bonjour le tournis pour celui qui tient la corde !

### ***Jeu N°4 : La corde-serpent***

Vous connaissez certainement ce jeu où deux enfants font tourner une corde à sauter pendant qu'un troisième saute par-dessus. Il existe une variante, plus difficile, consistant à faire onduler la corde de bas en haut. Pour les plus petits, il est possible de faire onduler la corde à terre, de gauche à droite, à la manière d'un serpent.

### ***Jeu N°5 : Les cordes musicales***

Chaque enfant doit placer sa corde à sauter par terre de façon à ce qu'elle forme un cercle. Quand la musique démarre, tout le monde se met à trotter autour des cercles. Mais au moment où la musique s'arrête, vite ! Il faut entrer rapidement dans un cercle, car le dernier qui y parvient doit quitter le jeu. L'avantage des cordes musicales par rapport aux fameuses chaises musicales, c'est qu'on risque moins de tomber.

- **Ballon sauteur**



Le ballon sauteur est un incontournable des jeux de plein air. L'enfant s'assied sur ce ballon, attrape la poignée ergonomique et saute comme un kangourou sur l'herbe. Ce ballon est très résistant. En bondissant ainsi, l'enfant se dépense, et surtout il améliore son équilibre.

- **Echasse**

Apprend à l'enfant à coordonner ses actions et ses gestes Forme cylindrique avec base en caoutchouc anti-dérapant Idéal école, crèche, centre de loisirs ou à la maison pour ce prendre pour un grand Diamètre : 12 cm - Hauteur : 11 cm



- **Pieds géants**



Ces pieds de géant peuvent être utilisés pour améliorer certaines compétences des enfants, telles que la connaissance de son propre corps, l'équilibre, le positionnement des pieds ou encore l'orientation spatiale. Les pieds sont en mousse Ethafoam et munis d'une corde solide en nylon. Dimensions : 53x23x3cm. Couleurs variées.

- **Jeu de 6 sphères d'équilibre**



Les sphères d'équilibre sont des dômes remplis d'air de 13,5cm de diamètre, qui laissent échapper audiblement l'air une fois que l'on a marché dessus ou qu'on les a pressés. Ils reprennent ensuite leur forme initiale.

- **Fit Ball**



La gamme Fit Ball est particulièrement adaptée pour l'exécution d'exercices de fitness ou de gymnastique prénatale. En effet, outre sa grande résistance (jusqu'à 300kg), le Fit Ball est conçu de telle façon que tout risque d'éclatement de la balle est exclu, même en cas de coupure occasionnée par un objet tranchant.

- **Slack**



Ensemble composé d'un tendeur à cliquet et d'une sangle de 15 mètres de long et de 50mm de large. Set idéal pour débuter l'activité.

La slackline est une pratique sportive récente où l'objectif est de rester en équilibre sur une sangle tendue entre deux attaches

slackline – Se tenir debout et marcher

Position de base

Cet exercice initie les élèves à la position de base. Les premiers pas sont effectués uniquement lorsque celle-ci est maîtrisée.

Dessin: position sur la slackline Avant d'effectuer les premiers pas sur la slackline, le pratiquant devrait être capable d'y rester en équilibre sur une jambe pendant cinq à dix secondes. La jambe libre permet d'effectuer les rééquilibrages. Exercer les deux jambes alternativement.

Variantes

Plus facile

Pour minimiser les tremblements initiaux et raccourcir la sangle, un camarade peut s'asseoir au milieu.

Si le pratiquant ne réussit pas à trouver l'équilibre après plusieurs essais, il peut se faire accompagner par un camarade qui le tient par la main.

Ce dernier suit les mouvements d'oscillation et n'intervient plus fermement qu'en cas de risque de chute.

Plus difficile

Croiser les bras (devant le ventre, derrière le dos, au-dessus de la tête).

#### ▪ Jeux de 6 sacs de saut



Le sac de saut a été développé pour intégrer les acquis cognitifs aux activités physiques. Le jeu comprend 6 sacs de saut de couleurs différentes, numérotés de 1 à 6, numéros exprimés en français, anglais et allemand. Le sac de saut est tissé avec une suture conçue pour être durable. Les sacs sont fabriqués à partir d'un néoprène très résistant. Le fond des sacs est plat. Grâce aux 2 poignées latérales, les enfants pourront les maintenir fermement.

<b>But :</b>	Mettre en place une activité événementielle à fin de redynamiser, réguler et ponctué la kermesse d'événements différents. Permettre aux joueurs de jouer en équipe, de s'inscrire par avance, de mettre en place des stratégies. .../...
<b>Conseils sécurité :</b>	préférez un terrain souple comme l'herbe ou un espace vert...
<b>Matériel :</b>	Des sacs-poubelle de 100 l doublés si nécessaire, des sacs en toile de jute dans l'idéal, des sacs spécifiques "course en sac" qui se trouvent parfois chez les commerçants. De quoi délimiter des couloirs pour la course, de quoi repérer des numéros sur les sacs ou le joueur, de quoi symboliser une ligne de départ et d'arrivée.
<b>Déroulement / Règles :</b>	Annoncé par le présentateur de la kermesse, le temps s'arrête un instant poursuivre la course en sac. Les participants à la course (préalablement inscrits au cours d'une sensibilisation antérieure) sont appelés au micro et doivent se rendre sur le départ de la course en sac. Les joueurs entrent dans le sac, pieds nus si possible, si le terrain le permet, et doivent se déplacer en tenant le sac et en faisant des sauts successifs. Le joueur qui franchit la ligne d'arrivée le premier a gagné. Il remporte un prix (argent).
<b>Variante :</b>	la course peut s'effectuer en équipe sous forme de relais. Soit les participants ont un sac chacun (pour une même équipe) et doivent se passer un témoin, soit les participants doivent passer le sac, en guise de témoin, au coureur suivant dans une même équipe.
<b>Conseil :</b>	Présenter cela comme une animation tout à fait exceptionnelle ou extraordinaire... et vous verrez, elle le sera exceptionnelle !!! l'ambiance doit être dynamique, les commentaires du présentateur doivent y aller bon train.

▪ **Skis d'été 2 enfants**



Le ski d'été est un appareil qui développe la motricité en obligeant 2 enfants à coordonner leurs mouvements. Les skis sont en bois avec du caoutchouc antidérapant qui protège le plancher quand ils sont utilisés à l'intérieur. Longueur : 88cm.

- **Le Jeu du Bâton des Inuits**



Jeu coopératif pour 2 joueurs

But du jeu : enrouler la boule autour du bâton

Origine: Canada. Ce jeu physique semble venir des traditions Inuit, bien que l'on n'en trouve pas la trace. Jeu redécouvert lors du congrès 2007 des ludomobiles à Luxembourg.

Deux joueurs sont reliés par un bâton au milieu duquel pend une cordelette à laquelle est accrochée une grosse perle. Par un système simple de cordes, le bâton est accroché autour de taille de chacun des deux joueurs, de telle manière qu'ils n'aient pas besoin de leurs mains pour le maintenir. Au signal, en trouvant les mouvements et les déhanchements qui leur conviennent, ils essaient d'enrouler la corde autour du bâton... puis ensuite de le dérouler. C'est un jeu coopératif surprenant et très drôle, autant pour ceux qui le jouent que pour ceux qui le regardent. Car les spectateurs présents se déhanchent en même temps et, sans eux, il manquerait quelque chose de pétillant à l'ensemble de la scène !

### **Echasses à hauteurs réglables.**



Paire d'échasses hautes en plastique résistant pour apprendre aux enfants la coordination des mouvements.

### Rolla Bolla



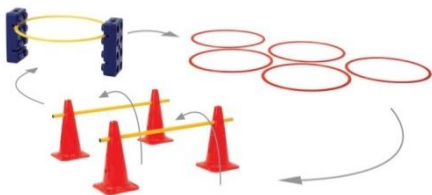
Rolla bolla spécialement conçu pour des exercices d'équilibre chez les plus petits. Plus petit que le rolla bolla original

### Kit périscolaire équilibre



Conçu pour développer l'équilibre en milieu scolaire ou pour animer les activités périscolaires.

### Kit périscolaire progression



Permet de construire des parcours de motricité.

Idéal en milieu scolaire ou pour animer des activités périscolaires.