

## FICHE spéciale : Je bouge

par Céline C  
CC CVL

On le sait les enfants sont de véritables petites boules d'énergie. Même après une journée à la crèche ils arrivent encore à vous accueillir en courant et criant partout !

L'angoisse est montée d'un cran quand vous avez appris que vous alliez restés enfermés chez vous avec vos petits monstres ? Vous les avez regardé en pensant « NOOOOOONNNN ! » ?

Pas de panique, le tout est de bien doser les journées.

Rappelez-vous que l'enfant n'est pas un petit adulte, c'est un enfant, avec des besoins d'enfant, des plaisirs d'enfant, une énergie d'enfant et des problèmes d'enfant ! Oui c'est une toute autre planète !

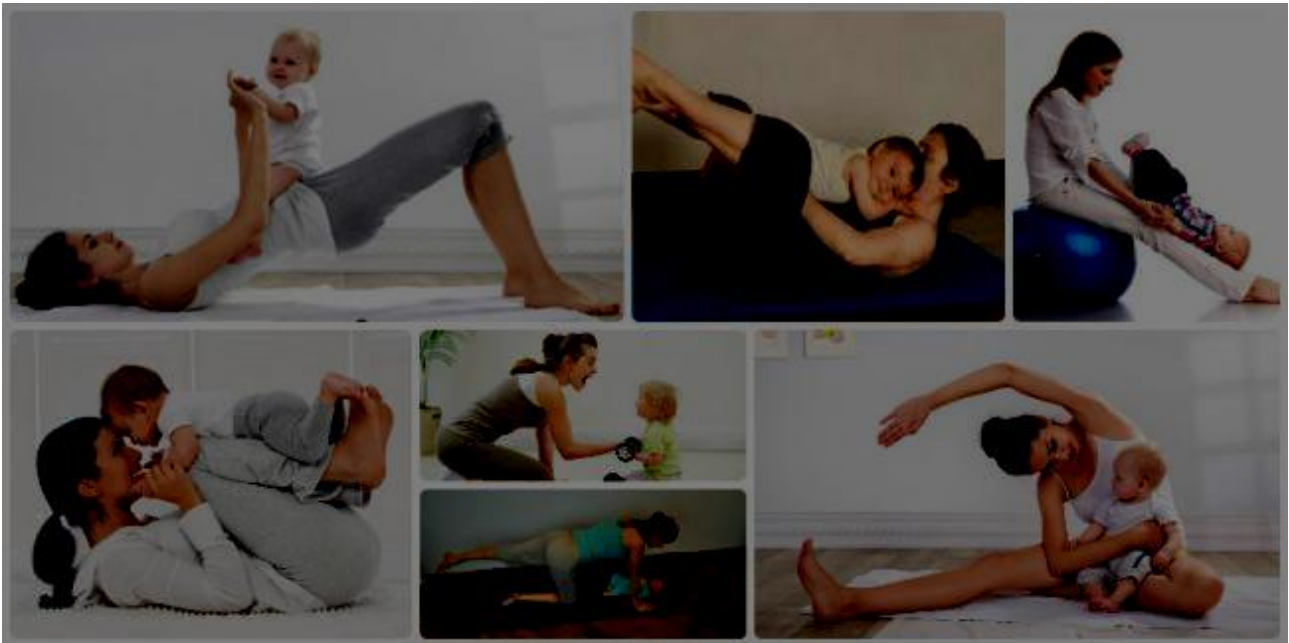
Pour ma part je pense que chaque jour il serait important pour lui, autant que faire se peut, d'évacuer à un moment donné cette belle énergie. Comment bien s'endormir si notre corps n'est pas fatigué ?

Comment être calme si notre énergie est restée, elle aussi, confinée dans notre corps ?

Je fais donc ici une place d'honneur aux jeux et activités motrices. Elles ont l'avantage de ne demander en général que très peu d'investissement matériel, à part vous ! On a la chance d'avoir avec nous un soleil radieux, profitons d'être dehors au maximum.

- **jeux de ballons** (dur ou de baudruche) : lancé de ballons tout simple, courir après le ballon genre foot, lancé de ballon/balle dans des paniers/boîte à terre, lancé de balles sur des bouteilles en plastiques (style bowling) que vous aurez décoré avant pourquoi pas...
- **La marelle** (pour les grands!)
- **Jacques a dit** (pour les grands!)
- **Du frisbee** si vous avez
- **Les bulles** (en général les petits adorent)
- **Une course** dans le jardin
- **Le fameux cache-cache** (vous vous cacher ou cacher des objets)
- **Mimer** des animaux. Dans ce style d'expression corporelle vous avez « Tobi le petit chien » ou « justin le petit lapin » (2 histoires à mimer) que je mets en annexe.
- **Des cerceaux** si vous avez (sauter dedans, faire du hoola hoop, les faire rouler ...)
- **De la corde à sauter** pourquoi pas...
- **Construisez et suspendez, à hauteur d'enfant, une piñata**. Frapper dessus avec un bâton sera très défouloir.
- **Pour les plus petits** : massage, portage (hanche, ventre, dos), crapahutage dans le jardin à la découverte des plantes... petite gym avec lui, et en plus vous gardez la forme !





Et pour les plus sportifs, je joins une fiche spéciale à la suite.

Mon petit chouchou pour évacuer tout ça reste « **la danse du n'importe quoi** » que j'ai connu lors de ma formation en art-thérapie. La musique adoucit les mœurs ? OUI ! Mais dans le cas présent elle est également un super moyen de se défouler :



Mettez une musique qui bouge bien, à fond (attention cependant aux oreilles fragiles des petits ! Qu'ils restent loin des enceintes.) et danser en sautant, criant, hurlant, chantant... tout ce qui vous passe par la tête et le corps....lâchez vous complètement, parents et enfants ! Pour l'avoir fait avec mes trois garçons à certaines périodes stressantes c'est vraiment un lâché-prise super si on joue bien le jeu. Et en plus ça mets de bonne humeur !



Pour les bricoleurs écolos, idées de balançoires-pneu originales si vous avez un bout de jardin ...  
attention à bien sécuriser vos créations ! (solidité des matériaux). Voir fiches spéciales balançoires.

Prenez soin de votre corps et de celui de vos enfants ! C'est le seul que nous ayons ....  
Je vous souhaite beaucoup de plaisir.

### **FICHE POUR LES PARENTS, SPORTIFS (si vous y arrivés, félicitations ! )**



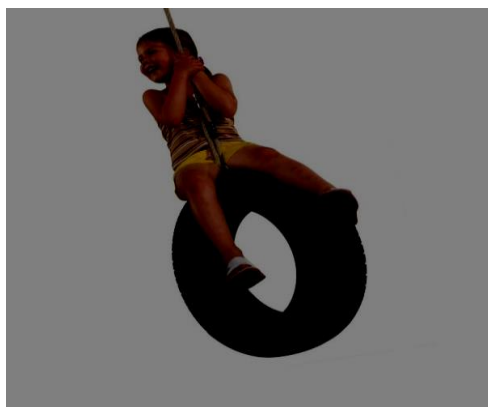
## **SPECIAL PARENT BRICOLEUR**

### **FICHES IDEES BALANCOIRES-PNEU**

**recyclage de pneu.**

**Amusement pour enfants.**

**(Regardez sur internet, il y a des explicatifs pour les construire).**



**Accochée à un arbre, une branche très solide.  
Tout simple.**



