

Séance Baby Ping n°3 (45 min)

Échauffement (8 min) – 1, 2, 3 Tchô !

Matériel : raquettes

Consignes : comme le jeu du 1, 2, 3 soleil. Celui qui est contre le mur annonce : « 1, 2, 3 coup droit ! » ou « 1, 2, 3 revers ! ». Coup droit : pieds décalés, raquette côté pouce. Revers : pieds parallèles, raquette côté index. Si un enfant bouge ou se trompe de position → retour à la ligne de départ. Le premier qui touche le mur en criant « Tchô ! » devient le meneur.

Jeux d'adresse (10 min)

1. Le chien – (réflexe et trajectoire)

Matériel : 2 séparations, 2 raquettes, 1 balle.

Consignes : 2 enfants se font rouler la balle. L'enfant « chien » attend dans sa niche (entre deux séparations). Objectif : attraper la balle au passage. Variante : si le « chien » attrape 3 balles, on change de rôle.

2. Le centre de tri – (dosage et orientation)

Matériel : 3 séparations, balles blanches, oranges et cassées.

Consignes : Zone 1 (près) = balles blanches. Zone 2 (milieu) = balles oranges. Zone 3 (loin) = balles cassées. Imaginaire : poulailler magique où il faut trier les œufs (ou centre de recyclage futuriste).

Jeux physiques (7 min) – Au feu !

Consignes : les enfants sont assis sur leur volcan imaginaire. Au signal « Au feu ! », ils doivent s'échapper le plus vite possible. On varie la position de départ : allongé, accroupi, sur un pied, à quatre pattes, en sautillant comme si le sol brûlait. Variante : remplacer parfois « Au feu ! » par « Faux feu ! » pour piéger un peu les enfants.

Jeux à la table (10 min) – À reculons

Matériel : cerceaux, raquettes, balles.

Consignes : Chaque enfant se place dans un cerceau devant la table. Objectif : envoyer la balle en coup droit, après rebond au sol, dans la demi-table adverse. Si réussi → reculer d'un pas (cerceau en arrière). Une fois au plus loin → revenir pas à pas vers la table. Panier de balles pour maintenir le rythme.

Étirements (5 min)

Imaginer qu'on est des arbres qui s'étirent vers le soleil. Faire « l'étoile de mer » (bras/jambes écartés puis refermés). Finir avec une respiration collective : inspiration en levant la raquette vers le ciel, expiration en soufflant fort comme pour éteindre des bougies.