

LES OLYMPIADES DES PETITS



Cet été, c'est jeux Olympiques pour tout le monde!
Natation, tir à l'arc, saut en longueur, basket et vélo,
voici cinq sports «à la sauce Pomme d'Api»
pour muscler son corps... et son imaginaire!



La préparation des champions

Avant chaque activité, on se pose pour bien respirer. Assis, le dos droit, on gonfle et on dégonfle son ventre comme un ballon, en prenant de l'air

puis en soufflant, lentement. Et après chaque séance, on retrouve le calme en posant ses mains sur la poitrine pour ralentir son souffle, petit à petit!



COMME UN POISSON DANS L'EAU



Avant de plonger pour de vrai,
place à la nage sur tabouret!

Le principe

À plat ventre sur un tabouret,
on nage comme dans la mer ou la piscine,
en faisant de grands mouvements.



1. D'abord, on laisse les jambes droites et immobiles, pour faire le mouvement de la brasse juste avec les bras.

2. Ensuite, on essaie de nager avec les jambes seulement, en se tenant au tabouret avec les mains.

3. Enfin, si on est à l'aise, on essaie avec les bras et les jambes, à la fois, en respirant tranquillement.



Alors,
qui tiendra
le plus
longtemps?

Pourquoi c'est bien?

Cette posture améliore l'équilibre.
En dissociant les bras et les jambes,
on travaille la coordination, et c'est
excellent pour le système nerveux!



DANS LE MILLE!

Encore plus fort que Robin des Bois, on vise, on tire... et on atteint sa cible à chaque fois!

Le principe

Bien concentré, on joue aux archers.



1. On se tient debout, les pieds écartés, bien ancrés dans le sol, et les jambes un peu fléchies.
2. On plie ensuite un bras, la main au niveau de l'épaule, en tenant la corde de son arc imaginaire entre le pouce et l'index. L'autre bras, tendu en avant, tient l'arc et vise une cible.
3. On prend maintenant une longue inspiration, en restant un instant immobile... Et puis, hop! on lâche la corde pour tirer la flèche invisible en soufflant d'un coup!

On peut le refaire en changeant de pied et de bras.

Bravo, c'est gagné!



Pourquoi c'est bien?

La « posture de l'archer » aide à la concentration. En restant immobile devant une cible, on focalise son attention sur un point unique. En plus, cela muscle les jambes et stimule l'équilibre et le dos!



LE TIGRE BONDISSANT

Toujours plus loin, on fait de grands bonds en avant comme un félin.

Le principe

Sauter loin devant en imitant un fauve qui fond sur sa proie.



1. On matérialise une ligne au sol (avec un ruban, un Scotch...). On se met derrière, à 30 cm pour commencer, les pieds presque joints.
2. Puis on respire bien et on se concentre un instant en pensant à l'exploit que l'on va réaliser.
3. On plie un peu les genoux, on prend une bonne impulsion... et hop, on saute le plus loin possible! La ligne est dépassée? Super!

Qui sautera le plus loin?

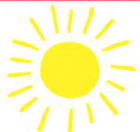


Pourquoi c'est bien?

La notion de dépassement de soi procure une vraie satisfaction. On se rend compte qu'on peut dépasser ses limites et s'améliorer, ce qui pousse à aller de l'avant!



LES GÉANTS DU BALLON



**On saute en l'air, on lance la balle et on marque des paniers.
Le basket imaginaire, c'est super!**

Le principe

On s'imagine avec un ballon entre les mains, qu'on lance fort au-dessus de soi pour marquer des points!



1. On plie les genoux en tenant son ballon imaginaire entre les mains.
2. On saute très, très haut... et hop, on lance son ballon en l'air dans un panier imaginaire! Youpi! C'est réussi!
3. Le basket étant un sport collectif, cela peut être amusant d'avoir plusieurs joueurs et de former une équipe. Dans ce cas, on fait semblant de se passer le ballon, avant de le lancer dans le panier.



Pourquoi c'est bien?

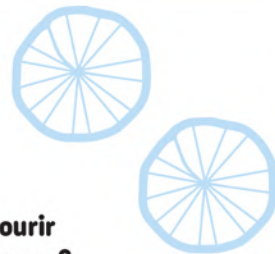
En faisant « comme si », on développe sa créativité. Le corps enregistre les mêmes bénéfices qu'avec un vrai ballon. Ce jeu tonifie tout le corps et allonge la colonne vertébrale.



Qui marquera un panier?



C'EST PARTI POUR LE SPRINT



Pas besoin de vélo pour pédaler et parcourir des kilomètres. Alors, qui va gagner la course?

Le principe

Bien assis sur sa chaise, un guidon de vélo imaginaire entre les mains, on est (presque) lancé pour le Tour de France!



1. On s'assied sur une chaise, le dos bien droit. On fait comme si on tenait un guidon de vélo entre les mains.
2. On commence à pédaler doucement en respirant tranquillement, puis plus vite, et de plus en plus vite pendant une minute entière.
3. Puis on se repose un instant, ouf ! avant de recommencer une ou deux fois.



Le gagnant est celui qui pédalera le plus vite!

Pourquoi c'est bien?

Cette activité très stimulante évacue le trop-plein d'énergie. On ressent la joie de la vitesse, tout en fortifiant les muscles des jambes, le cœur et le souffle.

LA SUPER BARRE D'ÉNERGIE

Reprendre des forces, après avoir goûté aux joies de la victoire... Eh oui, c'est ça la vie de champion !

Il faut

- Pour 10 barres
- 150 g d'amandes
- 75 g de noixettes
- 150 g de dattes dénoyautées
- 2 cuillères à soupe d'eau
- 1 cuillère à soupe d'extrait de vanille
- 1 cuillère à café de cannelle



1. Mixer les amandes et les noixettes pour obtenir une poudre avec des morceaux.



2. Ajouter les dattes, l'eau, la vanille et la cannelle. Mixer pour obtenir une pâte compacte.



3. Former des boudins de pâte et les aplatir sur du papier cuisson.



4. Couper les extrémités pour former de jolies barres.

