

# Utiliser un sac de fèves pour développer les compétences fondamentales en matière de mouvement

Les sacs de fèves sont une source infinie d'amusement et d'activité. Pour les débutants ou les pros chevronnés, ce simple sac de fèves est un excellent complément à la boîte à outils d'activités de toute la famille. Voici quelques idées d'activités amusantes!

## 1. Le petit jongleur

(habiletés : lancer, attraper)

Commencez par un jeu simple. Demandez à votre enfant de lancer le sac d'une main à l'autre, en augmentant la hauteur des lancers au fur et à mesure qu'il prend de l'assurance.



## 4. Tir au panier

(habileté : lancer)

Placez un panier, un bol ou une corbeille à une certaine distance et demandez à votre enfant de lancer le sac dans la cible. N'oubliez pas de lui faire pratiquer des lancers au-dessus de l'épaule aussi bien que des lancers par en dessous.

## 2. Des fèves en équilibre

(habileté : équilibre)

Placez le sac sur n'importe quelle partie du corps et gardez-le en équilibre pendant un certain temps (commencez par cinq secondes). Pour augmenter le niveau de difficulté, essayez de marcher sans faire tomber la balle.



## 5. Le karatéka!

(habileté : frapper)

Lancer doucement le sac à votre enfant et demandez-lui de le frapper vers le bas, avec sa main, pour le faire retomber au sol. À mesure qu'il gagne en habileté, ajoutez un bâton, une raquette ou une pagaie qu'il utilisera pour frapper le sac.



## 3. Pris au vol!

(habiletés : lancer, attraper)

Demandez à votre enfant de se tenir à une certaine distance et lancez-lui doucement le sac en effectuant un lancer par en dessous. Le but du jeu est de permettre à votre enfant d'attraper le sac avec ses mains ou ses bras. Vous pouvez aussi lui demander de vous le renvoyer pour développer également son habileté au lancer (par-dessus ou par-dessous l'épaule).

## 6. La toupie

(habiletés : équilibre, tourner)

Pour ce jeu, votre enfant devra garder le sac en équilibre sur sa tête tout en tournoyant sur place. Pour augmenter le niveau de difficulté, posez le sac en équilibre sur un bras tendu.

Toutes ces activités peuvent être pratiquées à l'intérieur, même pendant les froides journées d'hiver. Qui savait qu'un sac de fèves pouvait être aussi amusant?