



jeux-Ô-nature

Le parc de la Deûle

Proposition de la classe CM2
Ecole Victor Hugo à Houplin-Ancoisne

Un héritage sportif de nature positive

jeux-ô-nature

L'abeille sauvage



Le marathon

Une épreuve de course à pied de 42km. Il est considéré comme l'un des plus grands défis sportifs pour les coureurs.



L'abeille sauvage

Hey ! Moi c'est Melli-Miel, une abeille très sociable. Je collecte le pollen différemment des autres abeilles grâce à la scopa, grosse brosse ventrale qui me permet d'accumuler le pollen sur les poils de mon abdomen.

Si vous voyez une abeille au corps doré poudreux, c'est peut-être moi !

Pas de Géant



Super-pouvoir

L'endurance :

Je peux parcourir une distance de plus de 42.000km en sautant de fleur en fleur juste pour un pot de miel ! C'est comme si j'avais fait 1000 marathons !!!

Activité

Sauter de plot en plot (en forme de fleur) le plus rapidement possible, sans s'arrêter et bien sûr sans tomber. Si tu as réussi à sauter 42 plots, tu as gagné le défi !

Bénéfices

- Permet de travailler l'équilibre et l'agilité
- Faire des étirements en toute simplicité

Le saviez-vous ?

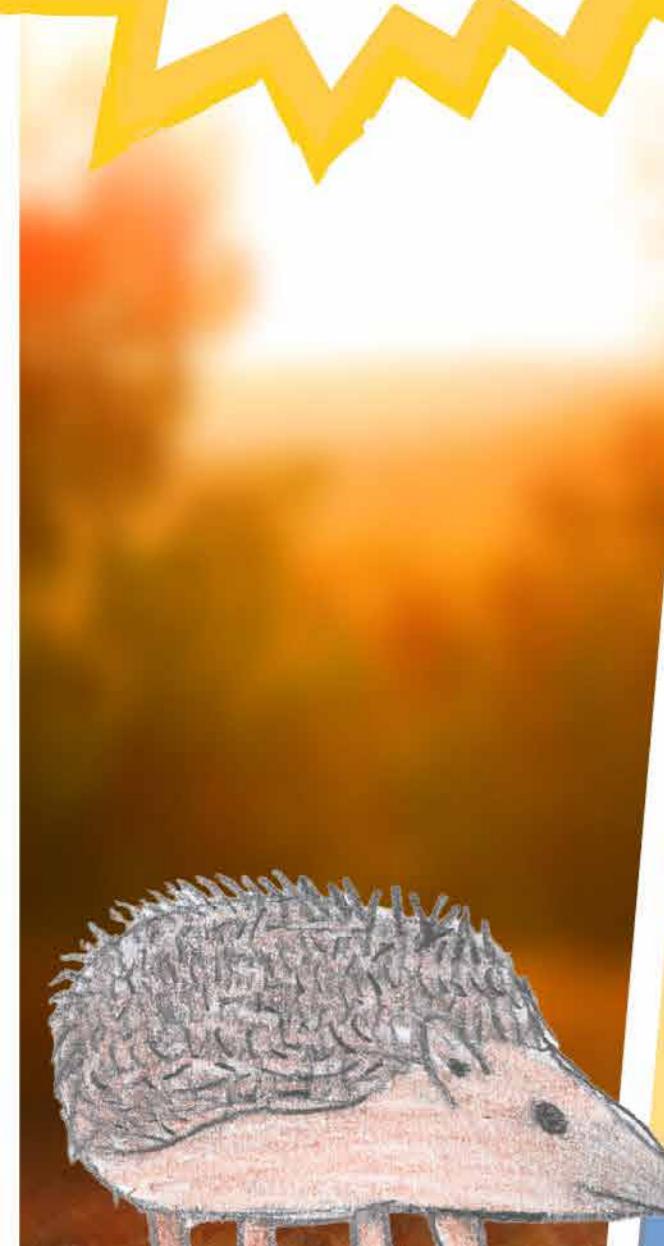


Le Kenya a participé pour la première fois aux Jeux olympiques d'été de 1956. Ils se montrent très performants durant le marathon. Ils se sont sûrement inspirés de nos amies les abeilles !



jeux-Ô-nature

Le hérisson



Le hérisson

Hello, je m'appelle Marc, je suis un hérisson, un auxiliaire indispensable dans les jardins. Je me nourris notamment de limaces et de cloportes.

Je me déplace à 4 pattes et je passe partout. Je peux parcourir jusqu'à 3km par nuit. Pour me défendre, je me « roule en boule » et contracte les petits muscles présents à l'extrémité inférieure de chacun de mes piquants.

Super-pouvoir

- Endurance
- Self-défense
- Passe-partout



Filet à ramper



Activité

Un filet tendu entre deux poteaux, que les utilisateurs doivent traverser le plus rapidement possible en rampant à quatre pattes ou en glissant sur le ventre. 3 niveaux de difficultés.

A toi de jouer !

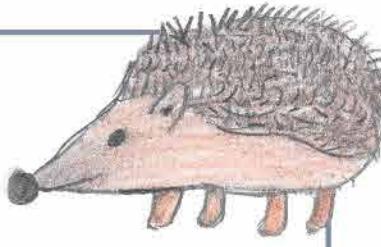
Bénéfices

- Renforce les jambes, les bras, les épaules et le dos
- Améliore la coordination, l'agilité et l'endurance cardiovasculaire
- Le filet à ramper est un agrès spécialisé pour le dépassement de soi

Le saviez-vous ?



Le hérisson apporte un soin particulier à ses 6000 piquants pour continuer de se défendre correctement. Il dépose de la bave pour dissimuler leur odeur et pour se protéger des tiques et parasites. Les piquants durent en moyenne 18 mois.



Le judo

Un sport de self défense. L'objectif principal du judoka est de projeter son adversaire sur le dos, soit de l'amener au sol et de l'immobiliser ou de l'obliger à abandonner à l'aide de clés articulaires et d'étranglements.



jeux-Ô-nature

La belette



Le rugby à 7

C'est une variante écossaise du rugby à XV. Il se joue à 7. Deux équipes se disputent un ballon ovale avec des passes (main), des coups (pied), des mêlées et des touches.

La belette

Je suis Benoît la belette. Je suis un petit mammifère carnivore qui se nourrit de petits rongeurs. Je vis à pleins d'endroits différents : jardin, haies, champs, prairies, marais, friches, landes, lisières et forêts de notre territoire.

Super-pouvoir

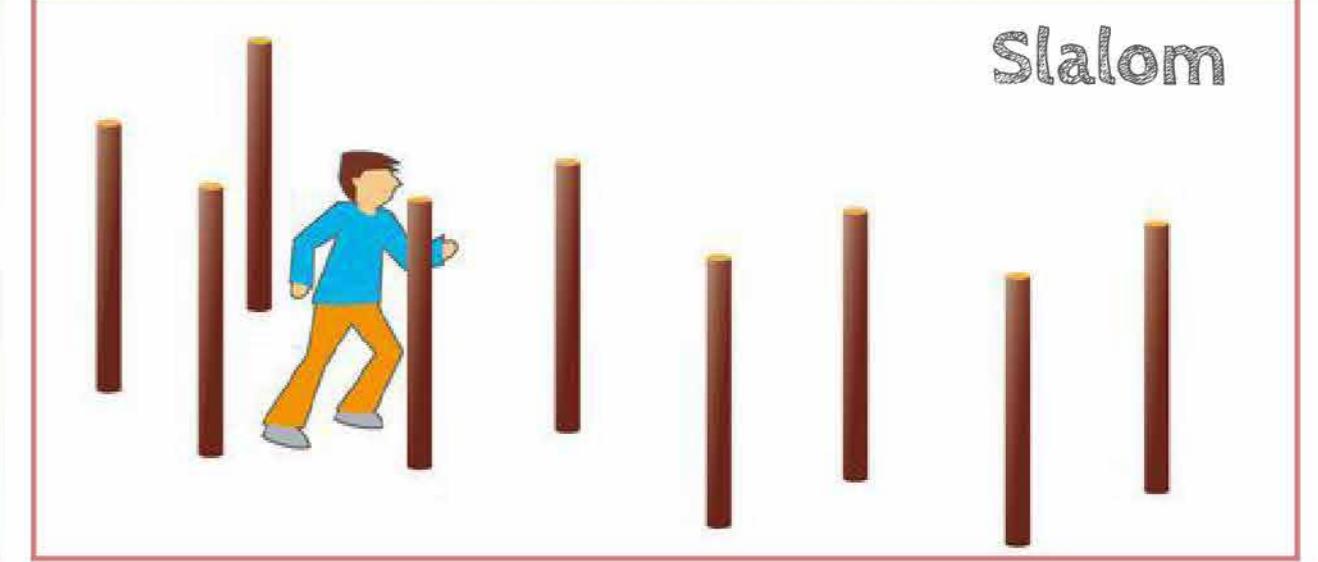
- Agilité
- Déplacement rapide

Je me faufile partout. Je peux esquiver les obstacles avec facilité !!!

Activité

Avec trois niveaux de difficultés réalise ce challenge autour du slalom : en courant, à pas chassés en avant et à pas chassés en arrière.

Slalom



Bénéfices

- Favorise l'endurance et le renforcement musculaire, la condition physique globale
- Mobilise aussi bien les membres inférieurs que supérieurs

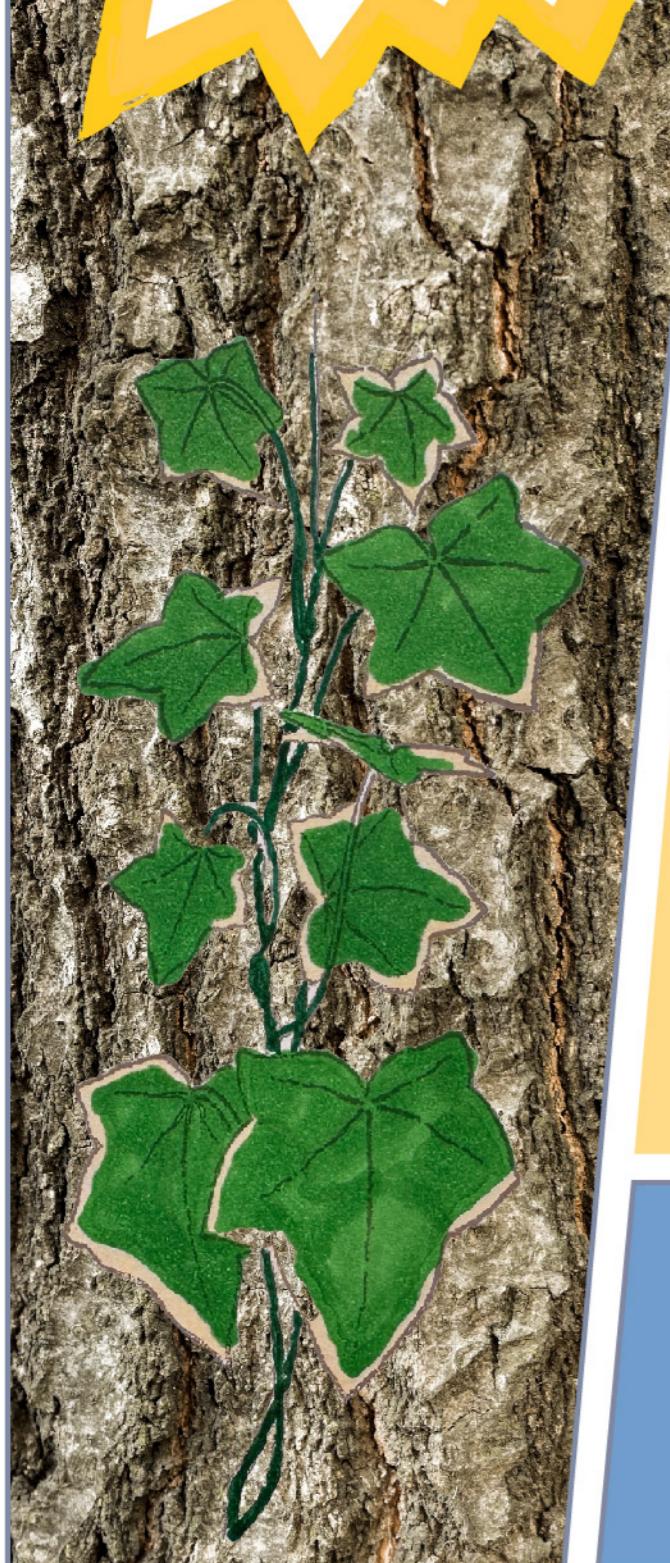
Le saviez-vous ?



Les femelles ont généralement une ou deux portées par an. Elles donnent naissance à des portées d'une quinzaine de descendants. Elles peuvent créer deux équipes qui s'affrontent au rugby à 7.

jeux-Ô-nature

Le lierre



Le lierre

Bonjour, je suis Léo, le lierre. Je grimpe aux arbres et aux maisons afin d'avoir plus de lumière. Je protège les animaux et les insectes comme le renard ou la coccinelle. J'aide également les polliniseurs au début de l'automne grâce à mes fleurs.

Super-pouvoir

Je grandis vite ce qui me permet d'atteindre des hauteurs pouvant aller jusqu'à 30 mètres. Je peux vivre extrêmement longtemps, parfois jusque 1000 ans !

Le saviez-vous ?



Pour grimper, le lierre utilise ses racines transformées en crampons formés de poils qui sécrètent une colle puissante. De quoi rester agrippés fermement plusieurs centaines d'années, même après la mort de la liane.



L'escalade en bloc

Le « bloc » consiste à escalader des structures de 4,5m de hauteur, sans corde mais avec des tapis de réception, dans un temps contraint et avec le moins de tentatives possibles.

Triangle d'escalade



Activité

Agrippe-toi aux blocs afin d'arriver de l'autre côté. Il faut traverser sans tomber et en allant le plus vite possible.

Bénéfices

- Permet de se muscler les bras, les jambes et les épaules
- Développe l'équilibre
- Brûle des calories
- Augmente la confiance en soi





jeux-Ô-nature

Le muscardin



La gymnastique artistique

Elle se compose d'un ensemble d'agrès qui mettent à l'épreuve la force, la flexibilité, l'équilibre et la coordination des athlètes. Les sportifs enchaînent les mouvements acrobatiques.

Le muscardin

Je suis Mike un petit rongeur furtif et nocturne. Je me nourris de graines, fleurs, fruits et bourgeons. Ma fourrure est rousse hormis une tache blanche sur ma gorge, ce qui me rend reconnaissable. J'hiberne pendant 6 mois.



Poutre d'équilibre

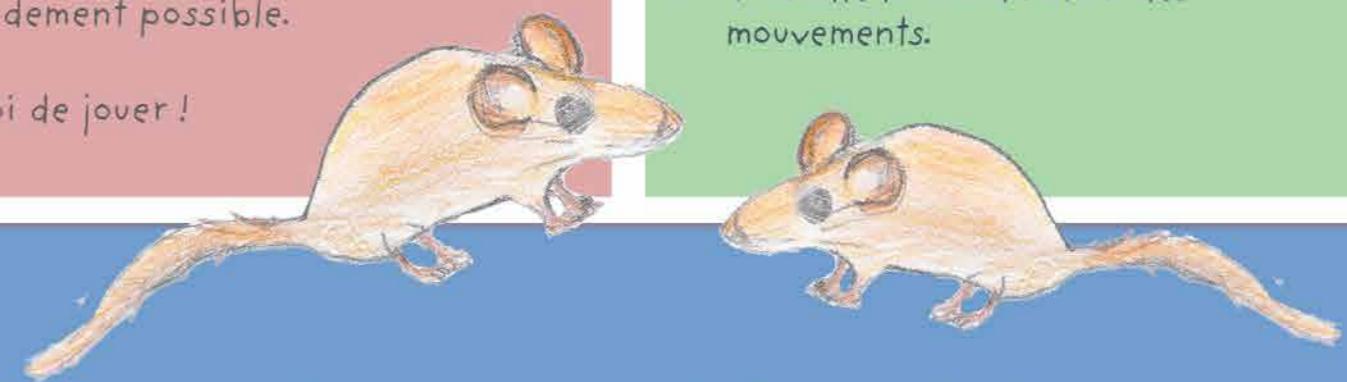
Super-pouvoir

Je suis très agile et doté d'un sens de l'équilibre. Je grimpe en m'aidant de ma queue préhensile qui me sert de balancier pour passer de branche en branche.

Activité

Pour cette épreuve, il te suffira de traverser cette poutre le plus rapidement possible.

A toi de jouer !



Le saviez-vous ?



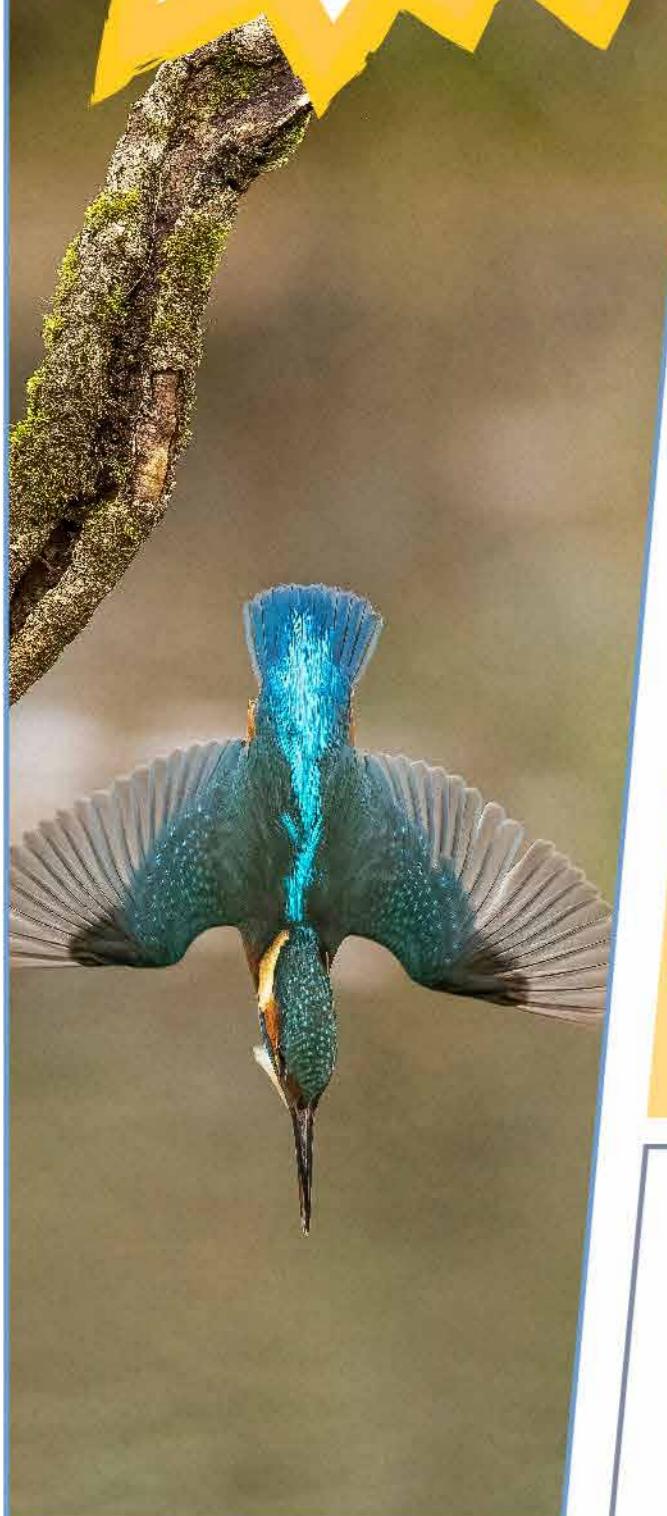
Alors que la Gymnastique Artistique Masculine est imposée par M. Coubertin lors des premiers Jeux Olympiques de 1896, ce n'est qu'en 1928, à Amsterdam, que les féminines feront leur première apparition.

Bénéfices

- Développe la force et la souplesse.
- Travaille la coordination des mouvements.

jeux-Ô-nature

Le martin-pêcheur



Le martin-pêcheur

Bonjour, je suis Martin. Comme mon nom l'indique, je pêche ma nourriture : des poissons et petits insectes aquatique. Vous me trouverez près des cours d'eau, où je chasse mes proies. J'ai une vue excellente qui me permet d'observer la rivière à 2-3 mètres de haut.

Super-pouvoir

Lorsque je repère ma proie, je plonge à 80 km/h. Je suis capable de faire de la plongée rapide sans faire de vagues grâce à la forme de mon bec et mon super gainage.

Le saviez-vous ?



Populaire en Suède et en Allemagne, le plongeon de haut vol était principalement pratiqué par des gymnastes, qui exécutaient leurs routines avant de tomber dans l'eau.

Le plongeon (haut vol)

Le plongeon de haut vol consiste à effectuer des figures depuis une plateforme située entre 23 et 28 mètres de haut pour les hommes et 18 et 23 mètres pour les femmes.

Planche de gainage



Activité

Renforce ta sangle abdominale avec cet exercice à 3 niveaux de difficultés : gainage 20 secondes, 40 secondes et 60 secondes.

Bénéfices

- Développe l'endurance, le gainage
- Tonifie la masse musculaire
- Développe la confiance en soi

jeux-Ô-nature

Les circuits de 2-6km imaginables

