



# Mes activités EPGV pour les vacances de Noël

Accompagnez la famille Kibouge  
dans ses aventures en Laponie

## La famille KIBOUGE



Maman



Papa



Coline



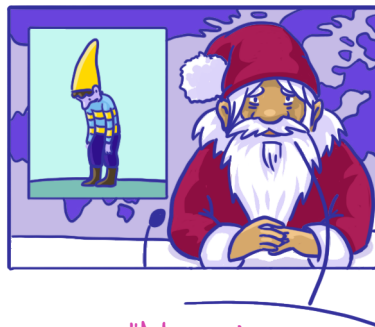
Nathan



Lili

## Flash info

### Message du Père Noël en direct de Laponie



"Mes amis,  
les lutins sont très fatigués en ce moment,  
ils manquent terriblement d'énergie.  
Je ne sais pas si nous réussirons à préparer  
les cadeaux à temps pour la fête de Noël".

Dans la famille Kibouge,  
la réaction est immédiate.

"Maman, papa,  
il faut aider le Père Noël et les lutins !  
On peut y aller, on a plein d'énergie, nous !"

C'est décidé, pendant les vacances  
toute la famille s'envole pour le pays  
du Père Noël.

**Partez à l'aventure avec eux,  
ils ont besoin de vous !**

## Votre mission

Donner un maximum d'énergie aux lutins, pour que la fête de Noël soit une réussite pour tout le monde. Les activités présentées dans les pages suivantes vous permettront de collecter des barres d'énergie dans **des Biopiles\***



**\* Les Biopiles**  
Réserve d'énergie  
magique des lutins.

**1/4 d'heure d'activité = 1 barre d'énergie**  
**4 Barres d'énergie = 1 Biopile**

À chaque activité réalisée,  
Coloriez les barres d'énergie dans les biopiles.

À la fin du livret, calculez le nombre de biopiles pleines que vous aurez fournies aux lutins et reportez-le page 17.

# Les activités

Voici les épreuves, sources d'énergie  
pour remplir les biopiles.

## La course en forêt

Courir

Page  
7



## L'Etoile filante

Lancer

Pages  
9 et 10



## Le marché de Noël

Marcher

Page  
8



## Rouler bouler

Rouler

Page  
14



## Le yoga du Yéti

S'allonger  
Contempler

Page  
11



## Le traineau

Tirer, pousser,  
porter

Pages  
12 et 13



## Saute la rivière

Sauter

Page  
15



## La poursuite !

Grimper

Page  
16



## La fête !

Danser, chanter

Page  
17



## Père Noël

Dessin

Page  
18





# Un point santé avant de démarrer

Pour charger à fond les biopiles des lutins, il faut être en pleine forme. Pour cela, il faut bien dormir, boire suffisamment et bien se nourrir.

## Mais c'est quoi, bien se nourrir ?

C'est choisir les meilleurs ingrédients de champion.

On remplace le sucre blanc par du sirop d'érable ou de la banane. Ainsi le sucre n'est pas raffiné, il est brut et dans le cas du fruit il apporte aussi des vitamines et minéraux. Le potassium de la banane aide à lutter contre les courbatures, utile pour accomplir vos missions

On remplace la farine blanche par des flocons d'avoine mixés ou non, selon ses préférences de texture. L'avoine, contrairement à la farine blanche fournira de l'énergie plus longtemps. C'est une céréale riche

en protéines végétales, en fer, calcium, magnésium et phosphore. Elle est facile à digérer, peu grasse et utile au transit par sa richesse en fibre.

On remplace le lait de vache par du lait végétal comme le lait d'amande, d'avoine, de riz ... Ils sont très digestes, riches en vitamines. Diversifier les apports en lait permet de prévenir certains troubles de la flore intestinale et surtout cela permet de diversifier les apports énergétiques.

Et pour le plaisir, des pépites de chocolat, des fruits ou mêmes des oléagineux (noix, noisettes, amandes...) sont des gourmandises qui ont toutes leurs avantages.



# La cuisine en famille : le Banana bread

La recette des champions pour réussir leur mission !

Préchauffer le four à 180 C°.  
Mélanger les ingrédients suivants :

- **3 bananes bien mûres**

Donnent le goût sucré avec les apports nutritionnels du fruit.

- **200 ml de flocons d'avoine (broyés ou non)**

Une source de glucides à indice glycémique bas, riche en fibres qui donnera de l'énergie à votre enfant sur le long terme.

- **300 ml de lait (laites végétaux pour varier : amande, avoine, riz)**

Les laités végétaux sont intéressants pour varier du lait de vache. Varier c'est apporter de tout en petite quantité pour le bon développement de votre enfant.

- **2 œufs**

Une source de protéines et de nutriments nécessaires à tous. L'œuf est un atout santé qu'il faut choisir Bio ou « Bleu blanc cœur ».

- **1 sachet de levure chimique**

- **2 à 3 cuillères à soupe de sirop d'érable**

Plus naturel que le sucre blanc qui est transformé, ou que des édulcorants très chimiques. Possibilité d'ajouter des pépites de chocolat ou de la pomme ou les deux. Choisissez l'ajout de votre choix, laissez parler la créativité de votre enfant.

Mettre au four pour 35 à 40 minutes.

À manger  
au petit déjeuner  
ou au goûter !



## LA COURSE EN FORÊT

### Slalom entre les arbres

Choisir un parcours de 3 ou 5 arbres en fonction de l'âge des enfants et leur demander de slalomer entre chaque arbre aller et retour. Un enfant joue le rôle du bonhomme de neige.

Tous les autres sont des animaux polaires. Le bonhomme de neige tente d'attraper les animaux. Lorsqu'il réussit à en toucher un, il le gèle. L'enfant doit demeurer immobile, comme une statue. Lorsque tous les animaux sont gelés, le premier animal attrapé devient le bonhomme de neige pour la prochaine partie.

### Variante :

Courir ou marcher en ramassant des objets de différentes hauteurs.





# L'ÉTOILE FILANTE

Lancer, cibler et bien viser

## Jeu de l'avalanche

Faire une pyramide avec des boîtes vides de mouchoirs en papier (ou autres boîtes). L'objectif est de faire tomber la pyramide à l'aide de boules de neige.

## Le minigolf

Installer un parcours, style minigolf, dans la neige pour les ballons ou balles. Les enfants doivent réussir toutes les étapes pour compléter le parcours.

## Jeu du lancer d'orange

Installer une corbeille à 1 ou 2 mètres du point de départ. Les enfants doivent lancer l'orange dedans en utilisant le moins de lancer possible.

**Variante** : peluches dans une corbeille à linge, ou autre ... soyez créatif !

## Jeu du tunnel

Installer deux chaises et une couverture. Les enfants doivent lancer le ballon à travers le tunnel.

## Le cerceau

Suspendre un cerceau. Le but est de lancer le ballon à travers.

## Le rebond-ballon

Mettre un ballon de plage à 2 mètres environ du point de départ. Les enfants doivent lancer un ballon sur celui-ci pour le déplacer.

**Variante** : lancer de précision pendant un déplacement.

Coloriez  
vos Biopiles



### Jeu de l'ours en colère

Jeu à plusieurs. Choisir qui fait l'ours au centre qui se tient au centre de la ronde (délimiter son espace avec un cerceau ou une croix au sol).

Il essaie de toucher, avec une balle\* les autres enfants qui courent autour de lui. Lorsqu'ils se font toucher, ils doivent faire des exercices supplémentaires (3 bonds pieds liés ou à cloche-pied).

Mais attention ! Les enfants sont aussi poursuivis par des loups qui ont faim !

Ils n'ont donc ni le droit de s'arrêter, ni le droit de reculer, sinon ils doivent lever les bras en courant pendant 2 tours.

Le but du jeu est de faire courir les enfants en continu quelques minutes (2 à 5 min. selon l'âge).

#### Variantes des exercices supplémentaires :

- Faire le zébulon (sauter dans tous les sens)
- Faire la statue de glace : s'immobiliser dans une position rigolote (en équilibre).
- Faire un tour à cloche pied.

\* Une balle souple/tshaka ball, une paire de chaussettes ou des gants en boule.



Coloriez  
vos Biopiles





# LE YOGA DU YÉTI

## La force tranquille

### Je regarde le ciel

Demander aux enfants de se coucher dans la neige ou sur l'herbe, sur le dos. Ils prendront plaisir à se détendre.

Ensuite, les inviter à observer les nuages, ils y verront des formes qu'ils pourront reproduire en dessin.

### Le jeu du vent

Respiration et relaxation.

Créer un contexte imaginaire de vent avec peut-être un fond sonore : coucher sur le dos, corps relâché (position Savasana).

Déposer un petit objet très léger sur le bas du ventre : une brindille, un crayon, une carte de Noël, ...

### Le Yéti exprime à haute voix :

1. Inspire lentement : l'air rentre dans ton nez par les narines et gonfle ton ventre (comme un ballon).

2. Expire lentement : l'air sort de ton nez par tes narines, ton ventre s'abaisse. Observe le mouvement de l'objet sur ton ventre, il est bercé par le flot du vent qui traverse les arbres, qui monte à l'inspire et descend à l'expire. Réalise 4 cycles respiratoires.

3. Retire l'objet et remplace-le par ta main sur le bas-ventre, à l'inspire ta main monte, elle est légèrement repoussée par le ventre. À l'expire, ta main redescend pour accompagner le mouvement. Réalise 4 cycles respiratoires.



## LE TRINEAU

Charger et transporter  
tout en délicatesse

### La réserve de cadeaux

Former deux équipes, installer deux paniers.  
Déterminer un temps de jeu. (ex : 5 min.)

Le but du jeu est de mettre le plus possible  
de neige ou autres objets\* dans le panier.

### Service Boule de glace

Demander aux enfants d'empiler autant  
de boules de glace\* que possible sur un  
frisbee renversé, une assiette en carton ou  
un plateau en plastique.

Combien peuvent-ils en mettre ?

Peuvent-ils transporter le frisbee à travers  
un parcours sans perdre aucune boule ?  
Instaurer une course si il y a plusieurs en-  
fants.

\* Les boules de glaces peuvent être rem-  
placées par :

- des paires de chaussettes
- des feuilles de papier recyclé ou journaux  
en boule.

Coloriez  
vos Biopiles





Devinette :  
 Mon 1<sup>er</sup> est une voyelle  
 Mon 2<sup>ème</sup> est une couleur.  
 Mon tout est une saison.



### La réserve du père Noël

Deux équipes (deux enfants minimum) se tiennent côte à côte.

Chaque équipe possède un traineau (caisse, carton, ...). En face d'eux, à 5 ou 10 mètres (distance variable selon l'âge des enfants) se trouve une réserve de cadeaux. (des ballons, des balles ou tout objet de tailles et de poids différents).

Au top départ, chaque équipe court chercher "les cadeaux" dans la réserve pour les mettre dans son traineau jusqu'à épuisement du stock.

### Attention :

Chaque enfant ne peut se charger que d'un seul cadeau à la fois.

L'équipe qui a gagné est celle qui ramené le plus de cadeaux dans son traineau.

### Variante :

- Installer des obstacles (passer sur un banc, sous une branche...)

- En intérieur, l'enfant se déplace en faisant rouler un ballon entre ses pieds.

Coloriez  
vos Biopiles



## ROULER BOULER

Culbute, rouleau ventral ou dorsal, en pente ou à plat

### Spectacles de roulades

À tour de rôle, les enfants font une culbute dans la neige suivie d'une posture originale. Les autres enfants applaudissent la performance de leurs amis.

### Roulades de zinzins

À la maison sur un tapis, effectuer à tour de rôle des manières différentes de rouler. Chaque enfant expérimente une ou deux solutions. Il la démontre et doit ensuite reproduire celle des autres.



Coloriez  
vos Biopiles



## SAUT DE LA RIVIÈRE

Sauter des obstacles et les franchir

### L'accrocheur

Jeux en famille : deux personnes tiennent une corde (ou un élastique). Ils la déplacent d'avant en arrière à différentes hauteurs, les autres joueurs doivent passer entre ces deux personnes, sautant pour franchir la corde en mouvement sans la toucher. Si ils sont touchés par la corde, ils sont éliminés.

### Variante :

- Accélérer le déplacement de la corde.
- Complexifier le sens de déplacement et la hauteur.

On peut aussi jouer en cercle avec un point fixe au centre du cercle.

### Le coupe-file

Deux personnes assises par terre tiennent une corde qu'elles agitent plus ou moins vite, la corde reste en contact avec le sol. L'enfant doit passer à plusieurs reprises en aller/retour jusqu'à ce qu'il soit touché par la corde. Les enfants passent à tour de rôle.

Tu sais pourquoi  
le Père Noël porte  
des bretelles ?



Coloriez  
vos Biopiles



## LA POURSUITE

Je grimpe dans les arbres,  
et je m'équilibre

### L'ours arrive !

À la fin d'un compte à rebours les enfants doivent être perchés. On peut aussi définir la position avec laquelle on doit être perché : sur une jambe, sur les fesses, une main dans le dos...

### Dans les pas de l'ours

Imaginer un parcours dans un parc. Il doit y avoir du mobilier urbain ou de la végétation permettant de s'agripper, et se maintenir en équilibre. Le but du jeu étant de se déplacer en restant le plus longtemps possible perché, sans toucher le sol car la neige fond à chaque fois qu'on la touche. Chaque joueur commence avec 3 cailloux et chaque fois qu'il touche le sol, il en perd un.



Coloriez  
vos Biopiles



## LA FÊTE

Sur un rythme en 4 temps  
Taper dans ses mains : 1-2-3-pause

Une comptine pour tous : la danse des lutins.  
En musique ou juste avec le tempo, frapper  
avec les mains : la danse des lutins.  
Claquer des mains et mimer la chanson

1 2 3 pause  
Frotte les bras,  
Frotte les cuisses,  
Frotte les bras,  
Frotte les cuisses,  
Car ici en Laponie, il fait tellement froid  
Que pour courir dans les bois  
Il faut bouger, bouger, bouger.

1 2 3 pause  
Plie les genoux,  
Lève les bras,  
Plie les genoux,  
Lève les bras,  
Car ici en Laponie, il faut aider le Père Noël  
Et ses rennes en poussant le traîneau  
Il faut bouger, bouger, bouger.

1 2 3 pause  
Frappe des mains,  
Frappe des pieds,  
Frappe des mains,  
Frappe des pieds,  
Car ici en Laponie les bouts des doigts  
Sont gelés, aussi pour se réchauffer  
il faut bouger, bouger, bouger.



Bravo ! tu as récolté beaucoup de biopiles.  
Grâce à toi Lili, Nathan, Coline et ses parents ont pu aider les lutins  
et le Père Noël à accomplir leur mission.

La FFEPGV est heureuse de tes efforts et de ton implication.  
Imprime cette dernière page et dessine-toi en vainqueur, face au  
Père Noël ci-dessous.



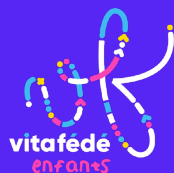
Additionne et écrit dans l'étoile "récompense"  
le nombre de Biopiles que tu as chargées pendant  
les deux semaines de vacances.

**Apporte à ton animateur EPGV ton dessin  
afin qu'il puisse te féliciter de vive voix !**

**Réponses aux blagues et devinette :**

P7 : De fondre de peur - P8 : Un chat-peint - P12 : Parce qu'ils perdent toujours leurs aiguilles -  
P13 : i-vert - P15 : Pour tenir son pantalon.





**La FFEPGV vous souhaite  
de joyeuses fêtes de fin d'année  
et vous retrouve en pleine forme  
au mois de janvier !**

Fédération Française d'Éducation Physique  
et de Gymnastique Volontaire



[www.ffepgv.fr](http://www.ffepgv.fr)

