

Cap sur les Galápagos avec la famille Kibouge

Mes activités pour les vacances d'été 2025

Cap sur les Galápagos : un été d'aventures au cœur des éléments



Guidée par la découverte d'un mystérieux message*, cet été, la famille Kibouge débarque aux îles Galápagos, prête à explorer cet archipel extraordinaire où la terre, l'air, l'eau et le feu se mêlent dans un fabuleux tourbillon de vie. Tortues géantes, manchots rapides, iguanes marins et frégates les accompagneront dans cette aventure pleine de défis dans laquelle ils tisseront aussi **une nouvelle amitié** !

Pour avancer, il leur faudra mobiliser toute leur énergie :

- 🔥 la vitesse du Feu,
- 🌀 l'équilibre de l'Air,
- 🌍 la force de la Terre,
- 💧 la souplesse de l'Eau.

Chaque effort leur permettra de **collecter des Biopiles****.

Es-tu prêt toi aussi à te lancer dans l'aventure ? Attrape ton sac à dos... et cap sur les Galápagos !

Le savais-tu ?

Les îles Galápagos se trouvent au beau milieu de l'océan Pacifique, à 1 000 km des côtes de l'Équateur. Cet archipel unique abrite des plantes et des animaux que l'on ne trouve nulle part ailleurs sur Terre ! Grâce à ses paysages volcaniques spectaculaires et ses espèces incroyables, les Galápagos sont classées au patrimoine mondial de l'UNESCO.

* voir livret d'activité EPGV "Cap sur l'île de Pâques"

** voir page 3 + page 33 à imprimer



Les Biopiles, qu'est-ce que c'est ?

Les Biopiles sont des collecteurs d'énergie, pour les remplir il faut faire de l'activité physique :

1/4 d'heure d'activité
= 1 barre d'énergie



4 Barres d'énergie
= 1 Biopile



À partir de 6 ans les enfants doivent faire **au moins 1 h d'activité physique par jour**, dont 3 fois/semaine des activités intenses.

Dans ce livret, l'EPGV propose des **activités-jeux** (voir p.10) avec plusieurs niveaux de difficultés selon l'âge des enfants et leurs capacités. L'objectif n'est pas la performance mais le plaisir de s'aérer en jouant en famille ou entre amis.

Pour vous accompagner et vous motiver, imprimez un exemplaire de la page suivante (p. 4) pour chaque membre de la famille.

Chacun remplit ses Biopiles en fonction de son temps d'activité pendant les vacances et, à la fin, vous pouvez additionner le nombre de Biopiles récoltées.

Imprime la **page 33** et, à la fin de l'été, envoie nous **ton score** par mail à **operation-biopiles@ffepgv.fr**

Les 4 défis forme et plaisir

Ton corps est une machine pleine d'énergie, un peu comme la nature : il a besoin de mouvement pour grandir, se renforcer, s'assouplir et garder l'équilibre. En bougeant chaque jour, tu réveilles cette énergie et tu entretiens ta forme – tout comme la terre, le feu, l'air et l'eau façonnent le monde autour de toi.

C'est pourquoi la Fédération Française d'Éducation Physique de Gymnastique Volontaire (FFEPGV) a imaginé **quatre défis clés**, basés sur les piliers de l'activité physique : l'endurance/la vitesse (l'énergie du feu), le renforcement musculaire (la force de la terre), la souplesse (la fluidité de l'eau) et l'équilibre (la légèreté de l'air). Ces défis, recommandés par la Haute Autorité de Santé et l'Organisation Mondiale de la Santé, encouragent petits et grands à bouger chaque jour car c'est essentiel pour rester en bonne santé, éviter la fatigue, et se sentir bien dans leur tête.

Défi 1 – Cœur d'or

Libère l'énergie du feu
60 minutes par jour pour booster ton cœur et te sentir invincible !

Le mouvement, c'est ton moteur intérieur : en courant, sautant, dansant ou jouant, tu fais travailler ton cœur et tes poumons. Cela t'aide à mieux respirer, à tenir plus longtemps sans fatigue et à ressentir une belle énergie. Le cardio, c'est ton feu intérieur !

Le challenge du feu : accumule 60 minutes d'activité dans ta journée. En solo ou en famille, transforme ton quotidien en aventure active.



Défi 2 – Que la force soit avec toi !

Puise ta force dans la terre :
2 à 3 séances par semaine pour devenir plus fort

Comme la terre est solide, ton corps a besoin de force pour se tenir, grimper, porter, sauter... Des muscles bien réveillés te permettent de bouger avec assurance et stabilité.

Le challenge de la terre : fais des flexions, tractions ou tir à la corde. Lance un défi de force à un copain ou à un parent !





Défi 3 – Le chat étirable

Bouge avec la souplesse de l'eau :
5 minutes par jour pour devenir plus agile

Comme l'eau, ton corps doit savoir couler, s'étirer, s'adapter. La souplesse t'aide à bouger sans te blesser, à te détendre, à grandir avec légèreté.

Le challenge de l'eau : chaque jour, invente une posture d'étirement différente. Qui de la famille saura tenir la position la plus drôle ou la plus fluide ?

Défi 4 – L'acrobate équilibré

Trouve ton équilibre dans l'air : quelques minutes par jour pour défier la gravité et te sentir léger comme une plume.

L'équilibre, c'est ton air calme et ton axe invisible. Il t'aide à tenir debout, à te déplacer sans tomber, à mieux te concentrer. Marcher en ligne droite, tenir sur un pied, ou rouler en vélo : tout cela repose sur ta capacité à t'ancrer et à respirer.

Le challenge de l'air : teste chaque jour une nouvelle façon de tenir en équilibre. Yeux ouverts, yeux fermés, en silence ou en riant... Qui restera le plus longtemps sans vaciller ?

Défi bonus – Le pouvoir de varier les mouvements

Bouge avec les quatre éléments réunis

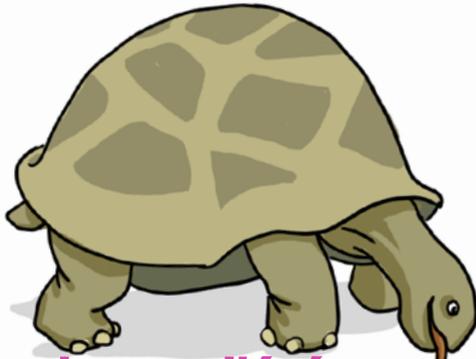
Le vrai secret, c'est de bouger un peu chaque jour, et de varier les efforts. L'endurance, la force, la souplesse et l'équilibre sont comme les quatre éléments d'un monde en pleine forme !

Le challenge de l'harmonie :

- Fais 60 minutes d'activités variées dans ta journée,
- Réduis les écrans à moins de 2h par jour,
- Et pour les adultes : 150 minutes d'activité modérée par semaine (ou 75 minutes intense)

Ensemble, relevons tous les défis !

Bouger chaque jour, relever des défis variés et s'amuser en famille, c'est tout un programme ! Chaque challenge accompli renforce ton corps, ton énergie, ta souplesse et ta concentration. Ensemble, petits et grands, posons les bases d'une vie active, joyeuse et pleine de découvertes. Alors, enfle tes baskets, respire profondément... et que les défis commencent !



Salade douce d'été

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 courgettes moyennes (idéalement une verte et une jaune)
- 2 nectarines suffisamment mûres
- 10 radis roses
- 2 cébettes (ou petits oignons nouveaux)
- 1 c à s de jus de citron
- 1 c à café d'origan séché ou de sarriette
- Sel et poivre
- 2 c à soupe d'huile d'olive



Préparation

- Laver les radis, les nectarines et les courgettes à l'eau claire.
- Peler les courgettes en alternant un ruban sur deux. Éplucher et ciseler les cébettes. Couper les radis en fines rondelles et les nectarines en quartiers d'environ 1 cm de côté.
- Dans un saladier, mélanger le sel et le poivre au jus de citron. Lorsque le sel est dissous, ajouter l'huile d'olive et émulsionner à l'aide d'un petit fouet ou d'une fourchette.
- Ajouter les cébettes et la moitié des radis dans le saladier.
- À l'aide d'un économe, réaliser de fines lanières de courgettes directement au-dessus du saladier (comme des tagliatelles !).
- Ajouter les quartiers de nectarines et le reste des radis.
- Saupoudrer d'origan ou de sarriette selon votre goût. Mélanger délicatement et servir frais.

Tarte aux fruits d'été et lavande

Ingrédients pour 6 personnes

Pâte sablée

- 170 g de farine
- 60 g de sucre
- 100 g de beurre pommade
- 50 g de poudre d'amandes
- 1 jaune d'œuf
- 1 pincée de sel

Crème à la lavande

- ½ litre de lait
- 3 œufs
- 3 c à soupe de miel de lavande
- 50 g de farine
- 20 cl de crème liquide à 30%

Garniture

- 3 c à soupe de fleurs de lavande
- 3 c à soupe de miel de lavande
- 50 g de beurre
- 3 pêches
- 3 nectarines
- 3 gros abricots



Préparation

Préparer la crème pâtissière :

- Porter le lait à ébullition.
- Dans un saladier, blanchir les œufs avec le miel de lavande, puis incorporer la farine. Verser ensuite le lait chaud en filet tout en mélangeant.
- Reverser le tout dans la casserole et faire cuire à feu doux pendant environ 3 minutes, sans cesser de remuer, jusqu'à épaississement.
- Verser la crème dans un saladier, couvrir d'un film alimentaire "au contact" (directement posé sur la crème) pour éviter la formation d'une croûte, puis réserver au frais.

Préparer la pâte sablée :

- Dans un saladier, sabler du bout des doigts le beurre pommade avec le sucre, la farine, la poudre d'amande et le jaune d'œuf.
- Former une boule, l'envelopper dans du film alimentaire et la placer au frais pendant au moins 30 minutes.

Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).

- Couper les fruits en quartiers d'environ 1 cm de côté.
- Étaler la pâte, la disposer dans un moule à tarte, puis enfourner à blanc pendant 10 minutes.
- Laisser refroidir la pâte une fois cuite.

Caraméliser les fruits :

- Dans une grande poêle antiadhésive, faire fondre à feu doux la moitié du beurre avec la moitié du miel.
- Ajouter délicatement un quart des fruits et les faire caraméliser sur toutes les faces.
- Parsemer de quelques fleurs de lavande, retirer les fruits et les réserver sur une assiette.
- Répéter l'opération une seconde fois avec un autre quart des fruits.
- Ajouter ensuite le reste du beurre et du miel pour caraméliser les fruits restants de la même manière.

Assembler la crème :

- Fouetter la crème liquide bien froide en chantilly, puis l'incorporer délicatement à la crème pâtissière refroidie.

Monter la tarte :

- Répartir la crème sur le fond de tarte, lisser à la spatule, puis disposer les fruits caramélisés par-dessus.
- Saupoudrer de quelques fleurs de lavande pour la touche finale, et servir.

Sommaire des activités

16 activités pour partager les vacances de la famille Kibouge aux îles Galápagos : au cœur des quatre éléments, fais le plein de Biopiles* tout en développant, tour à tour, ta vitesse, ton équilibre, ta force et ta souplesse.

Cycle 1

-  La course du volcan rouge 9
 -  Le canyon suspendu des frégates 10
 -  Les échos du mur de lave 12
 -  Le ballet des raies volantes 13
- Jeu 1 : Énigme 14**

Entre chaque cycle d'activités, accorde-toi une **pause jeu** pour aider Lili, Nathan et Coline à **découvrir qui a écrit le mystérieux message** trouvé sur l'île de Pâques : "*Rapide et agile retrouve moi aux îles g.*" **

Cycle 2

-  Le réveil du dragon de lave 15
 -  Le souffle des oiseaux géants 17
 -  Le duel des tortues géantes 18
 -  Le réveil des animaux marins 19
- Jeu 2 : Un œil et mille pattes 20**

Cycle 3

-  La course brûlante des iguanes marins 21
 -  La danse des fous à pieds bleus sous le vent 22
 -  Sur la piste des tortues géantes 23
 -  1,2,3... Otarie au soleil ! 26
- Jeu 3 : Cache cache ultime 27**

Cycle 4

-  La chasse effrénée des lézards de lave 28
-  Le souffle léger des albatros 29
-  Le défi vivant des arbres de nuages 30
-  La glissade secrète des manchots 31

Un nom pour la nouvelle recrue de la famille Kibouge ! 32

N'oublie pas de colorier les Biopiles de nous envoyer ton score 33

* voir pages 3 et 4

** voir livret d'activité EPGV "Cap sur l'île de Pâques"



La course du volcan rouge

Sur l'île de Fernandina, l'un des volcans les plus actifs des Galápagos vient tout juste d'entrer en éruption ! La famille Kibouge, doit fuir les coulées de lave... Mais attention, la lave semble vivante ! Lili se retourne : un drôle de courant rouge la suit... Est-ce un esprit du feu ? Vite, cours pour ne pas te faire toucher !

- **Le défi :** Échapper à l'esprit du feu sans se faire attraper !
- **But du jeu :** Courir dans un espace défini tout en évitant le joueur "esprit du feu" qui tente de toucher les autres.
- **Déroulé :**
 - Délimiter une piste de course en boucle avec des objets (voir "Matériel").
 - Un joueur est désigné comme "esprit du feu" : il doit toucher les autres joueurs.
 - Quand un joueur est touché, il devient à son tour l'esprit du feu.

Variante : le joueur "esprit du feu" doit toucher tous les autres joueurs un à un, ils s'immobilisent dès qu'ils sont touchés. Quand tous sont immobilisés, le joueur immobilisé en premier devient l'esprit du feu pour la partie suivante.

- **Matériel :** Craie, ficelle, plots, ou objets naturels (branches, cailloux, coquillages) pour marquer la zone de jeu.

2-5 ans

Parcours simple, pas d'obstacles, règles souples.

6-8 ans

Ajouter des éléments à enjamber ou à contourner dans la zone, mettre des règles de touche à l'esprit du feu (par exemple il doit toucher uniquement à l'épaule ou le dos, etc.)

8 ans et +

- On peut ajouter des contraintes de déplacement à l'esprit du feu et/ou aux autres joueurs : déplacement en crabe, en canard, à quatre pattes...
- Si les enfants sont nombreux, on peut avoir deux esprits du feu.





Le canyon suspendu des frégates

Dans les hauteurs escarpées des Galápagos, un vieux pont suspendu s'est effondré... Comment traverser ? Pour aider la famille Kibouge, deux frégates magnifiques se perchent sur les cimes de chaque falaise en tenant une corde dans leurs pattes : Coline se lance la première sur ce fil aérien. Sauras-tu garder l'équilibre pour la suivre ?

• **Le défi :** Traverser en gardant l'équilibre avec ou sans "bagages".

• **But du jeu :** Apprendre à se déplacer sur une ligne au sol tout en maintenant son équilibre.

• **Déroulé (sur un sol stable) :**

- Tracer une ligne au sol (ficelle, corde, scotch, craie).
- Traverser en équilibre, bras tendus.
- Ajouter des objets à transporter pour augmenter la difficulté.

• **Matériel :** Ficelle, corde, scotch de peintre, objets légers de différentes tailles (ballon, coussin, carton, rouleau d'essuie-tout, seau...).



2-5 ans

Tracer une ligne large. Pour les "bagages", utiliser des objets légers, faciles à porter ou à poser sur la tête.

6-8 ans

- Parcourir la ligne le plus vite possible : si un pied sort de la ligne on recommence au départ.
- Transporter deux objets chacun en équilibre sur le plat de chaque main ou un objet encombrant difficile à saisir ou à garder en équilibre sur la tête (gros ballon, carton vide).

8 ans et +

- Ajouter des obstacles sur le parcours qui obligent à se baisser pour passer dessous ou à enjamber (ou sauter) pour passer par-dessus.
- Se chronométrer ou créer des parcours parallèles pour faire la course à plusieurs.



Le savais-tu ?

Les frégates ou frégatidés sont des oiseaux marins très rapides au corps noir et aux ailes longues et fines. Les mâles ont une poche rouge sous la gorge, un peu comme les pélicans. Mais cette poche ne leur sert pas à capturer leurs proies : ils peuvent la gonfler pour impressionner et séduire les femelles.

Les frégates se nourrissent de poisson : il est fréquent qu'elles le volent aux autres oiseaux plutôt que le pêcher elles-mêmes !



N'oublie pas de colorier les Biopiles



Les échos du mur de lave

Sur l'île de San Cristóbal, un mur de pierre volcanique se dresse sur une plage. Les enfants Kibouge s'amuse à lancer des galets contre cette paroi, puis à les rattraper en adoptant des postures de réception qui sollicitent leur équilibre et leur coordination...

- **Le défi :** Lancer et rattraper un ballon en enchaînant des mouvements de renforcement.
- **But du jeu :** Développer la coordination, l'équilibre et la force des jambes.
- **Déroulé :**
 - Trouver un mur dégagé avec un sol stable.
 - Définir les règles de lancer et de réception selon l'âge des joueurs (voir ci-contre)
 - Le joueur lance la balle contre le mur et la rattrape suivant les règles définies.
- **Matériel :** balle adaptée à l'âge des joueurs (baudruche, mousse, ballon...).

2-5 ans

Balle légère, gestes simples : lancer la balle, la rattraper puis s'accroupir ou tourner sur soi-même une fois avant de relancer.

N'oublie pas de colorier les Biopiles

6-8 ans

- Définir une zone pour le lancer : dessiner une ligne sur le mur, lancer au dessus de la ligne et rattraper 5 fois sans que la balle touche par terre.
- **Variante :** répéter 3 à 5 fois un exercice à chaque réception : squats, pompes sur les genoux, fentes latérales gauche et droite... À faire en alternance après chaque lancer.

8 ans et +

- Définir une zone précise à atteindre (entre 2 traits par exemple).
- Alternance rapide de mouvements à chaque réception (squats, pompes, fentes).
- **Défi :** enchaîner 8 lancers et 8 séries de mouvements variés sans erreur (sinon on repart à zéro).



Le ballet des raies volantes

Au bord d'un lagon turquoise, inspirés par les mouvements des raies manta, les enfants Kibouge transforment leur corps en pinceaux géants. Coline s'amuse à tracer son prénom dans l'air avec ses bras. Nathan, lui, dessine un poisson géant avec ses jambes ! Et toi, que vas-tu dessiner dans le ciel des Galápagos ?

CYCLE 1/SOUPLESSE

- **Le défi :** Créer des formes et des lettres avec son corps en mouvement.

- **But du jeu :** Développer souplesse, imagination et conscience du mouvement.

- **Déroulé :** Imaginer que ta main, ton pied ou l'ensemble de ton corps est un pinceau et dessiner ton prénom, des formes, des vagues dans l'air en te déplaçant dans un espace défini adapté au nombre de joueurs et à leur âge.

Variante : utiliser un ruban, un ballon de baudruche ou un bâton en prolongement de la main.

- **Matériel (uniquement pour la variante) :** rubans, ballons légers.

2-5 ans

Formes simples (un rond, un carré...) à exécuter avec les mains dans une zone limitée.

6-8 ans

Formes plus complexes et mots à dessiner avec les mains dans l'air ou avec les pieds sur le sable ou la terre.

Variante : esquisser chaque lettre de son prénom avec le corps tout entier (comme si la tête était la pointe du pinceau et le corps, la main qui le tient).

8 ans et +

Ecrire des phrases entières ou faire un dessin imaginaire complet. Alternner entre "la main pinceau", le "pied pinceau" et "le corps pinceau".

On peut aussi imaginer que l'on saute pour faire des points ou que l'on court pour tracer des longues lignes...



Énigme

Depuis leur arrivée aux Galápagos, Lili, Nathan et Coline cherchent à en savoir plus sur le message mystérieux*. Ils savent qu'il faut trouver une créature rapide et agile... mais à quoi ressemble-t-elle ? Pour les aider à avancer dans leur enquête, résous l'énigme ci-dessous : la réponse te donnera un précieux indice sur son apparence.

*Azur au matin, marine à minuit
J'habille la mer, le ciel et les rois.*

*On m'invoque quand la peur est immense,
mais si le jaune me frôle, je vire au vert (de rage !)*

Même la planète Terre emprunte mon nom...

Qui suis-je ?



Le réveil du dragon

Sur l'île d'Isabela, au pied d'un ancien volcan endormi, un grondement retentit... C'est un dragon légendaire qui s'éveille dans les entrailles de la montagne ! Vite, avant qu'il ne souffle son feu sur la vallée, aide la famille Kibouge à déménager tous les animaux qui se trouvent sur son passage.

- **Le défi** : Ramasser et empiler un maximum d'objets en un minimum de temps pour les protéger du dragon !

- **But du jeu** : Améliorer la vitesse, l'organisation et la motricité dans un temps limité.

- **Déroulé** :

Définir dans la zone de jeu :

- un espace (jardin, parc, etc.) où sont disposés des objets de façon éparse (on peut aussi utiliser des cailloux, des branches, etc.),
- un parcours en cercle (diamètre à adapter à l'âge) pour le chrono humain,
- un point où déposer les objets à l'abri du feu du dragon.

Un joueur est choisi pour mesurer le temps : il court en continu sur le parcours du chrono en comptant les tours.

Pendant ce temps les autres joueurs ramassent et emmènent au point de dépôt le plus d'objets possible avant l'arrêt du chrono.

À la fin d'une partie un autre joueur prend la place du chrono.

- **Matériel** : Objets divers ou animaux en peluche (petites boîtes, gobelets, balles, branches, vêtements,...).

2-5 ans

- Limiter la taille de la zone de jeu pour que les objets ne soit pas trop éloignés.
- Chrono : cercle d'environ 3 m de diamètre, faire 2 ou 3 tours.

6-8 ans

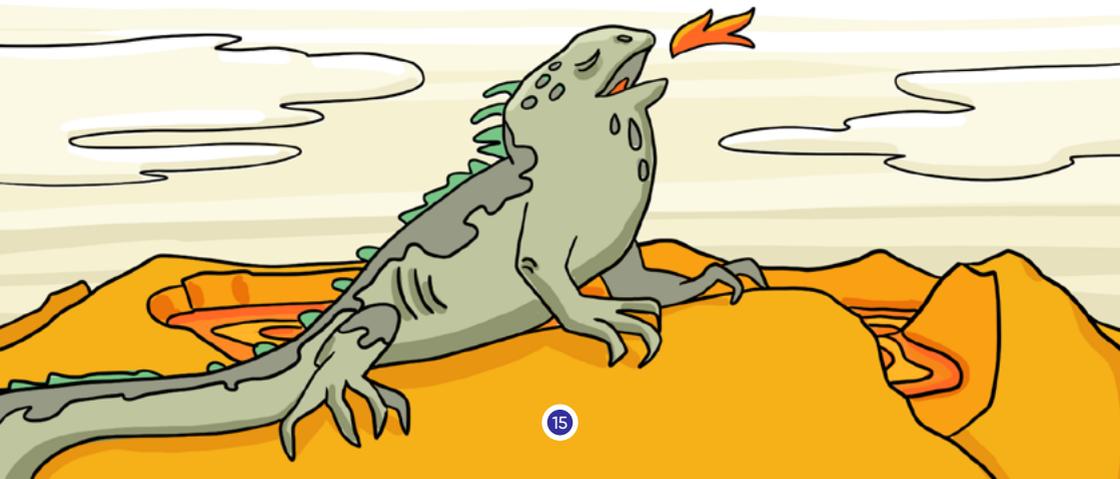
- Augmentation de la zone de jeu et de l'espacement entre les objets.
- Chrono : augmenter le diamètre du cercle et/ou le nombre de tours.

8 ans et +

- Chrono : cercle d'environ 5 m de diamètre, faire 3 à 5 tours.
- On augmente la distance entre la zone où sont les objets et le point de dépôt.

Variante : on ajoute des critères de tri.

Par exemple on ne doit ramasser que les cailloux ou que les objets verts.



3 tours



Le souffle des oiseaux géants

En haut de l'île de Santa Cruz, les vents tourbillonnent si fort qu'ils forcent même les oiseaux géants à changer de cap. Les Kibouge décident de jouer avec l'air : en lançant des balles, ils doivent garder l'équilibre et la coordination, comme s'ils dansaient avec le vent !
Comme eux, teste ton équilibre et tes réflexes !

- **Le défi :** Lancer et rattraper des balles sans les faire tomber.
- **But du jeu :** Développer la coordination, la réactivité et l'équilibre.
- **Déroulé :** En duo, chaque joueur a une balle et la lance à son partenaire tout en attrapant celle qu'il lui envoie tout en réalisant des figures inspirées du vol des oiseaux.
- **Matériel :** Petites balles souples, chaussettes roulées, petits sacs de riz.

2-5 ans

Pour les plus petits on fait un échange simple avec une balle.

6-8 ans

- On essaie de faire les échanges le plus vite possible avec des défis : 3 échanges sans rater la balle à la réception, puis 5, puis 6...
- On instaure des règles de tir : en se tenant sur un pied, en passant sous une jambe ou derrière le dos, etc.

- 8 ans et +

- On ajoute une balle en plus pour jongler à deux joueurs avec à 3 balles.
- **Variante défis :** chaque joueur prend 2 balles (ou 3 pour les plus aguerris) et jongle seul, le premier qui laisse tomber une balle a un gage (par exemple sauter 5 fois à pieds joints ou faire 3 squats).





Le duel des tortues géantes

À l'entrée d'une vallée volcanique, Coline et Nathan aperçoivent deux tortues géantes qui se défient pour traverser un étroit passage. Dos courbés, cous tendus, elles avancent lentement mais avec une force impressionnante. Inspire toi de leur duel silencieux, pour défier tes partenaires de jeu.

- **Le défi** : Passer sans se faire immobiliser par le gardien.
- **But du jeu** : Travailler la force, la stratégie et la motricité dans une lutte respectueuse.
- **Déroulé** :
 - Sur l'herbe ou sur un parterre souple, définir une "porte" en traçant un trait ou avec une corde posée au sol.
 - Désigner un gardien parmi les joueurs.
 - Les "passeurs" se mettent en ligne à 3 m de la "porte".
 - Le gardien se poste d'un côté du trait, à genoux.
 - Le premier passeur s'avance, se met à genoux et tente de franchir la ligne en défiant le gardien qui essaie de l'immobiliser pendant 3 secondes ou de le repousser sans le lâcher.

Attention : il est autorisé de s'attraper uniquement en dessous de la poitrine. Il est interdit de s'attraper par la tête, le cou et les épaules.

- **Matériel** : craie, ruban ou corde pour tracer la porte.

2-5 ans

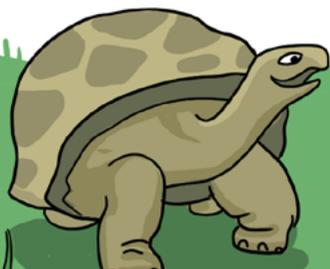
Gardien adulte (ou enfant plus grand) qui reste immobile sans toucher ni repousser le passeur.

6-8 ans

8 ans et +

Opposition à genoux.

Quand un passeur parvient à passer la porte, il prend la place du gardien.



Le savais-tu ?

Aux Galápagos, les tortues géantes étirent leur cou le plus haut possible pour impressionner leurs rivales, sans jamais se battre vraiment !





Le réveil des animaux marins

Alors que le soleil monte sur l'île de Floreana, les enfants Kibouge se réveillent en suivant les mouvements des animaux marins : tortues, raies mantas, iguanes marins et otaries. Une séance de réveil corporel tout en douceur et en souplesse, inspirée des créatures galapagiennes. Comme eux, choisis ton animal préféré et fais-lui prendre vie !

- **Le défi** : Imiter les mouvements souples et lents des animaux.

- **But du jeu** : Travailler la mobilité et la fluidité.

- **Déroulé** :

Sur un sol confortable (tapis, herbe), imiter divers animaux avec des mouvements fluides et sans à-coups en suivant les consignes.

Par exemple pour les animaux des îles :

- Tortue géante : s'accroupir au sol, avancer lentement à quatre pattes et le dos arrondi.

- Raie manta : S'asseoir au sol en calant la plante de pied droit contre celle du gauche, puis déplacer les genoux de haut en bas comme des ailes de raie sans décoller les pieds. Ou variante : debout, bras écartés, onduler doucement les bras et le haut du corps de gauche à droite comme des ailes sous l'eau.

- Otarie des Galápagos : allongé sur le dos, rouler doucement d'un côté à l'autre comme une otarie jouant sur le sable.

- **Matériel** : tapis conseillé.

2-5 ans

Mouvements ludiques simples.

6-8 ans

Enchaînements fluides, défis (par exemple tenir une posture quelques secondes).

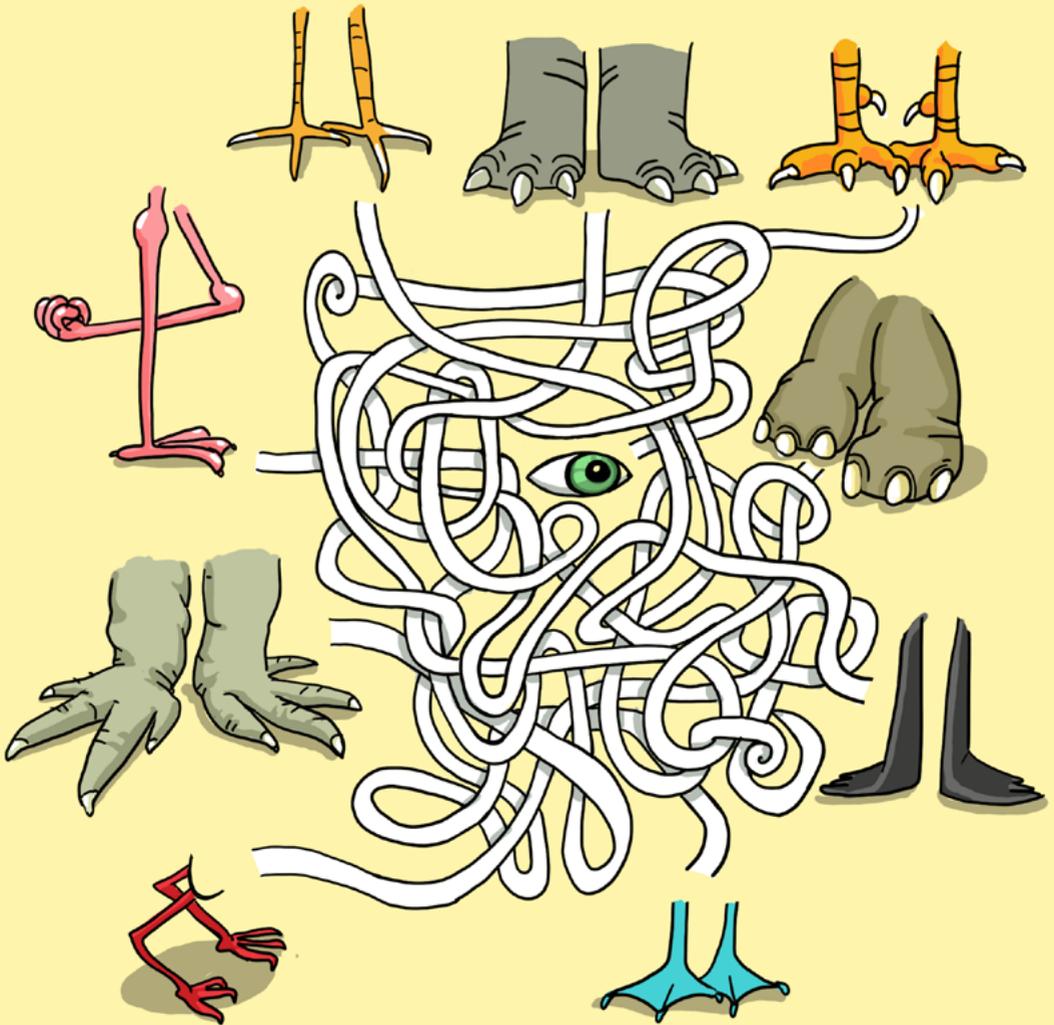
8 ans et +

Enchaînement de postures à tenir plus longtemps.



Un œil... et mille pattes !

Coline a cru apercevoir quelque chose de bizarre dans les buissons : deux pattes qui ont aussitôt disparu... Serait-ce celles de la créature mystérieuse ? Pour les retrouver, suis la piste en partant de l'œil observateur...





La course brûlante des iguanes marins

Sur les pentes volcaniques de Sierra Negra, les jeunes iguanes marins courent pour échapper aux serpents affamés*... mais soudain, des feux mystérieux surgissent au milieu de la lave noire ! Toute la famille Kibouge se mobilise : cours, franchis les obstacles et aide-les à éteindre jusqu'à la dernière braise !

- **Le défi** : Parcourir un circuit le plus rapidement possible pour éteindre le "feu".
- **But du jeu** : Travailler la vitesse, l'agilité et l'endurance.
- **Déroulé** :
 - Tracer un parcours en zigzag avec des obstacles et des feux (voir matériel).
 - Au top départ, les joueurs doivent courir le plus vite possible, en franchissant les obstacles pour atteindre les "feux".
 - Quand un feu est atteint, il faut l'éteindre en réalisant un défi : taper trois fois le sol, puis sauter à pied joint, faire un tour sur soi-même, etc. Et repartir pour éteindre le feu suivant.
 - En un contre un ou par équipes.
- **Matériel** : Objets pour marquer le parcours, les obstacles et les zones de "feu" : plots, cerceaux, branches, etc.

2-5 ans

Parcours simple avec peu d'obstacles, et gestes faciles (taper dans les mains, sauter une fois en l'air, etc.)

6-8 ans

8 ans et +

Parcours plus long avec plus d'obstacles et des défis variés et à faire plusieurs fois à chaque "feu" (3 pompes, 5 sauts, etc.)

On peut faire deux parcours en parallèle pour réaliser des courses.



*Le savais-tu ?

Aux Galápagos, les jeunes iguanes marins doivent fuir très vite dès leur naissance pour échapper aux serpents affamés. Ils bondissent sur la roche volcanique chauffée par le soleil pour atteindre l'océan et sauver leur vie !

Ce sont les seuls iguanes au monde capables de nager en mer.



N'oublie pas de colorier les Biopiles



La danse des fous à pieds bleus sous le vent

Sur la plage, Coline observe un fou à pieds bleus en pleine parade : il lève haut ses pattes bleues et balance ses ailes dans une étrange danse. Mais aujourd'hui, un vent espiègle souffle sur l'île et fait tanguer même les meilleurs danseurs ! Tiens-toi en équilibre et fais de grands gestes comme Coline... sans te laisser emporter !

- **Le défi** : Tenir des postures d'équilibre tout en résistant au vent.

- **But du jeu** : Améliorer l'équilibre, la coordination et la conscience corporelle.

- **Déroulé** :

- choisir une posture d'équilibre
- on imagine que le vent souffle : faire des mouvements constants des bras et des jambes dans tous les sens sans perdre le point d'équilibre initial.
- enchaîner des mouvements fluides au ralenti (comme en capoeira).

Variante : suivre un rythme musical lent.

- **Matériel** : musique douce (facultatif).

2-5 ans

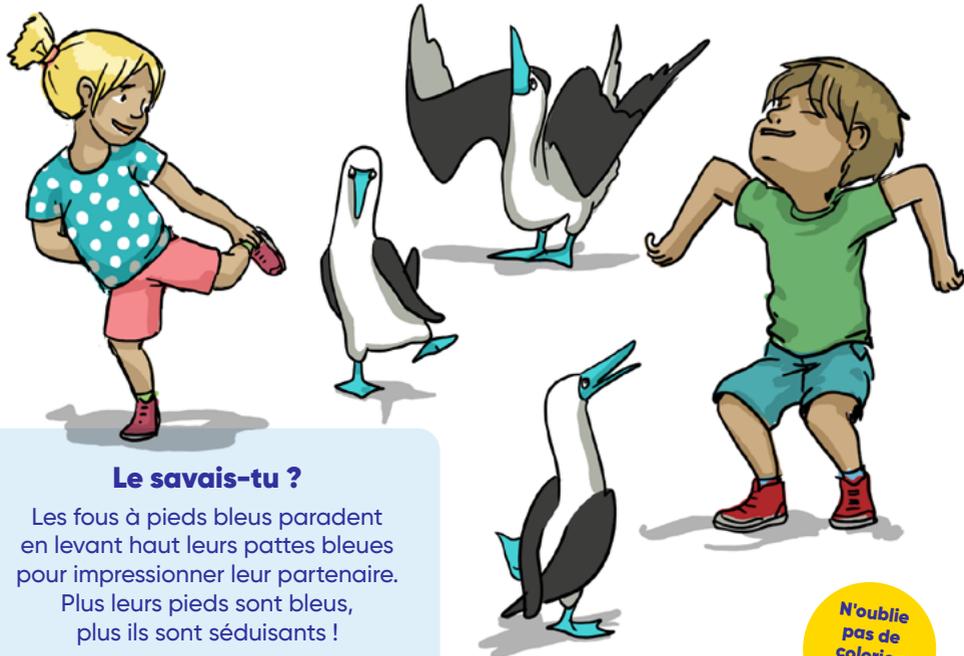
Debout, bouger lentement les bras sans perdre l'équilibre puis essayer sur un pied.

6-8 ans

Enchaîner les positions en alternant le pied porteur en fonction de la musique ou d'une consigne donnée.

8 ans et +

- Intégrer des déplacements et des variantes (une main au sol, accroupi, etc.).
- Imaginer que les mouvements sont retenus par le vent.



Le savais-tu ?

Les fous à pieds bleus parquent en levant haut leurs pattes bleues pour impressionner leur partenaire. Plus leurs pieds sont bleus, plus ils sont séduisants !

N'oublie pas de colorier les Biopiles



Sur la piste des tortues géantes

En explorant un sentier ancien, Lili et Coline découvrent de drôles de traces laissées par des iguanes terrestres dans la poussière volcanique. Elles inventent un jeu : suivre ces empreintes en relevant des défis de force et d'équilibre ! Lance le dé et relève les épreuves pour avancer dans les traces de ces créatures robustes...

- **Le défi** : Réaliser un défi physique à chaque empreinte/case.

- **But du jeu** : Travailler le renforcement musculaire de manière ludique.

- **Déroulé** :

- Dessiner au sol les empreintes qui se suivent comme les cases d'un jeu de l'oie.
- Définir pour chaque case un défi physique à réaliser, adapté à l'âge des joueurs (voir ci-contre).

- Les joueurs avancent après avoir lancé un dé et doivent réaliser le défi de la case sur laquelle ils tombent.

- Le premier arrivé a gagné !

- **Matériel** : Plateau au sol (papier, craie ou dessin avec un baton dans le sable ou la terre), un dé, des poids (bouteilles ou gourdes remplies).

Variante : utiliser les cartes de jeu de la page 25 avec les gages de la page 24.

2-5 ans

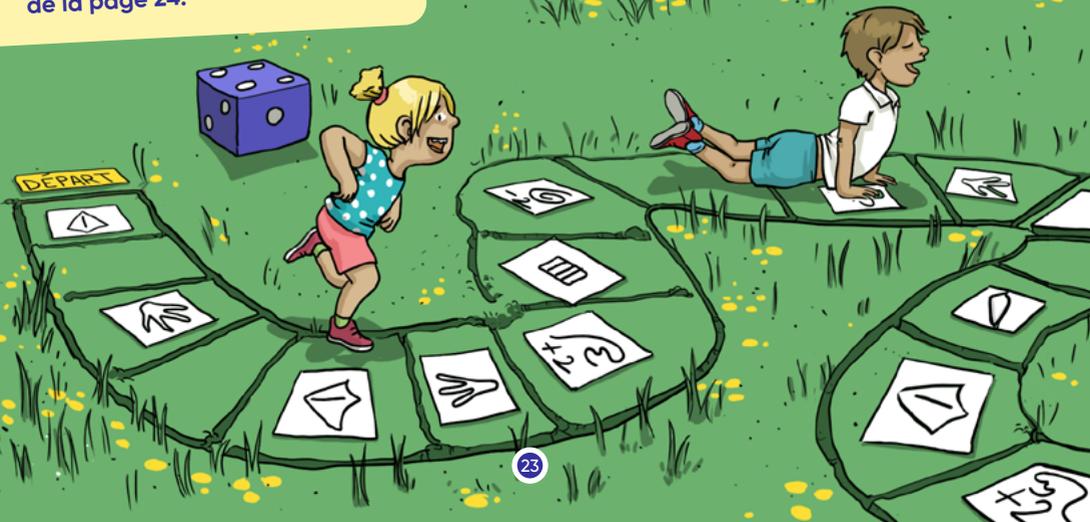
Exemples de défis à répéter de 1 à 5 fois : sauter à pieds joints, s'asseoir par terre et se relever, marcher à 4 pattes ou courir en zig-zag pendant 10 secondes, etc

6-8 ans

8 ans et +

Exemples de défis : squats, dips, sauts, pompes, Donkey Kicks, Burpees, Mountain Climbers, etc.

De 20 à 30 secondes pour chaque défi selon l'âge.





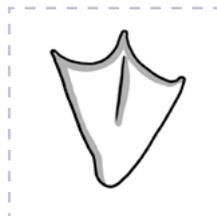
CYCLE 3 / FORCE

Sur la piste des tortues géantes : les cartes épreuves

Voici des cartes que tu peux utiliser pour cette activité
en les disposant sur le parcours ou en piochant une carte
à chaque fois que tu arrives sur un point du parcours :

- **ci-dessous les gages associés**
- **page suivante les cartes à imprimer et à découper.**

Tu peux aussi t'en inspirer pour créer ton propre jeu.



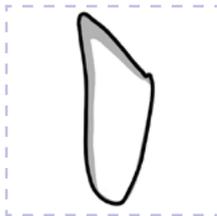
Carte empreinte FOU AUX PIEDS BLEUS

Faire 5 petits
sauts en passant
alternativement
de la position
accroupie à debout.



Carte empreinte FRÉGATE

Faire 10 sauts bras
vers le ciel comme si
tu voulais t'envoler.



Carte empreinte OTARIE

Faire la planche
(sur les coudes
ou mains, genoux
posés si besoin)
pendant 10 sec.



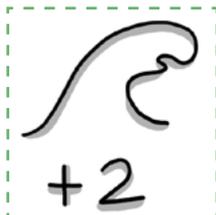
Carte empreinte IGUANE MARIN

Faire 5 pompes
sur les mains
ou sur les genoux.

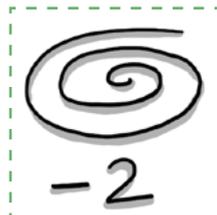


Carte empreinte TORTUE

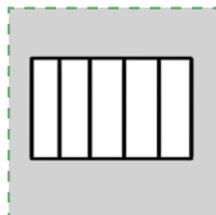
Sur les mains
et pieds au sol, courir
sur place comme
si tu fuyais un dragon
(20 sec.)



CARTE SPÉCIALE AVANCE de deux cases.



CARTE SPÉCIALE RECULE de deux cases.

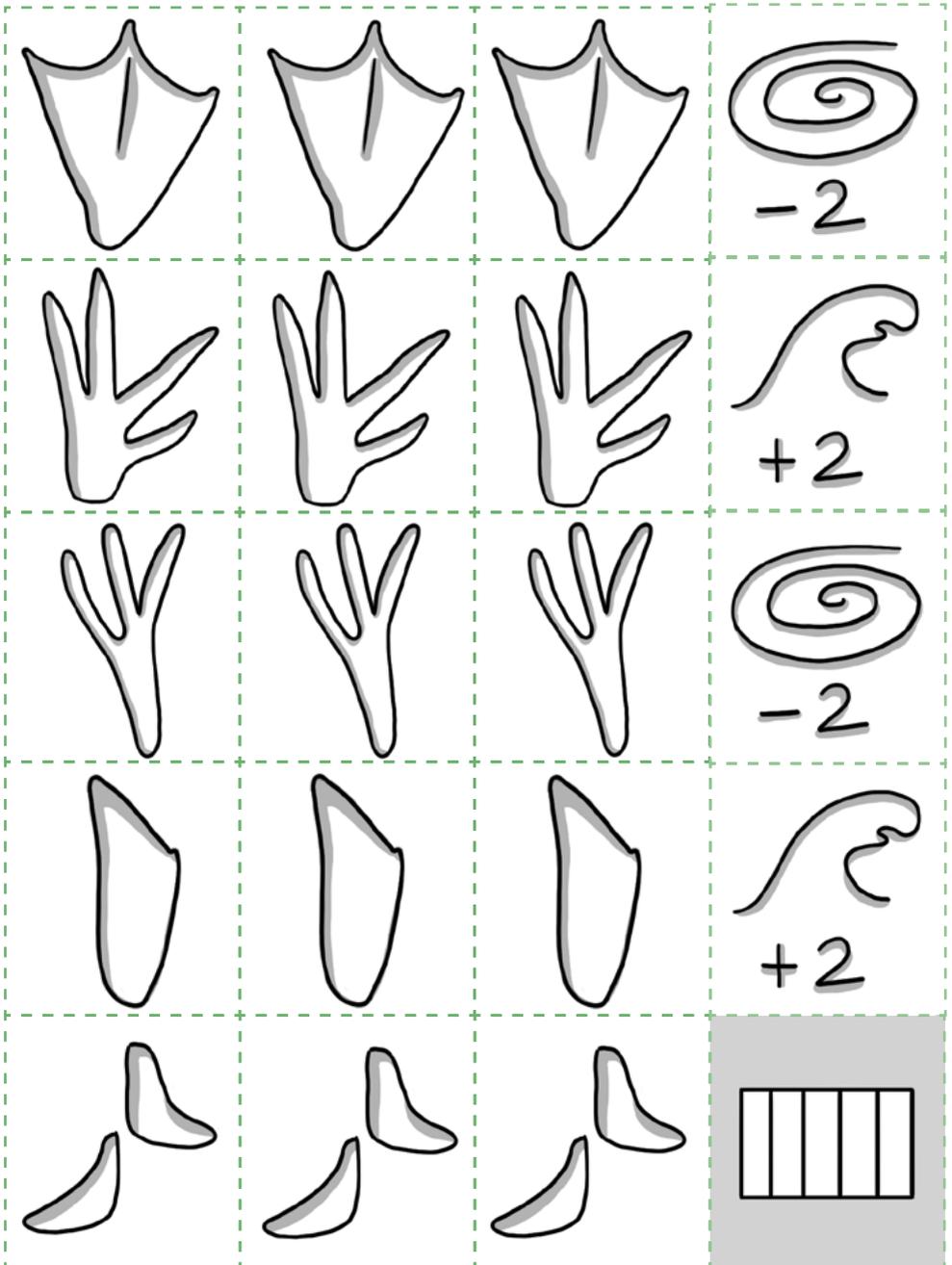


CARTE SPÉCIALE LE DRAGON T'A ATTRAPÉ!

Reste sur cette case
et réalise tous les
exercices en même
temps que les autres
joueurs, jusqu'à ce
que tu obtiennes un
6 au dé à ton tour.



À imprimer et à découper en suivant les pointillés : à dupliquer en plusieurs fois en fonction de la longueur du parcours et/ou du temps de jeu souhaité.



1,2,3... Otarie au soleil !

Sur une plage dorée, les otaries des Galápagos s'étirent paresseusement sous le soleil. Lili propose un jeu : avancer sans bruit, puis figer son corps dans une posture souple dès que le soleil se retourne ! Saura-tu rester aussi immobile qu'une otarie endormie ?

- **Le défi :** Tenir des postures difficiles.

- **But du jeu :** Travailler la souplesse active et l'équilibre.

- **Déroulé :**

- Un joueur prend le rôle du soleil et se tient dos aux autres joueurs qui avancent sans bruit.

- Il énonce une pose (squat, équilibre sur un pied, bras en l'air, en planche sur un pied, en gainage sur les coudes, demi fente avant, accroupi).

- Quand le soleil se retourne les autres doivent tenir la pose sans bouger (5, 10 ou 20 secondes selon l'âge).

- Ceux qui bougent ou qui ne respectent pas la posture retournent à la ligne de départ.

2-5 ans

Postures simples (debout, accroupi), 5 secondes.

6-8 ans

Postures variées (gainage, équilibre sur un pied), 10 secondes.

8 ans et +

Intégration de postures plus exigeantes (ex : planche latérale), 20 secondes.



Cache-cache ultime

Cette fois la petite créature est là, sous tes yeux : sauras-tu la reconnaître ? Ouvre l'œil ! Et en t'aidant des indices trouvés dans les jeux précédents (JEU 1 page 15, JEU 2 page 21), repère-la au milieu de tous les animaux des Galápagos !





La chasse effrénée des lézards de lave

Sur les rochers brûlants, Lili et Nathan observent un lézard de lave filer pour attraper un insecte. Accompagnés de leur nouvel ami, ils lancent une partie de touche-touche endiablée ! Sauras-tu échapper aux chasseurs rapides comme des lézards chauffés au soleil ?

- **Le défi :** Rester en mouvement sans se faire toucher dans une zone restreinte.
- **But du jeu :** Développer la vivacité et l'anticipation.
- **Déroulé :**
 - Délimiter une zone de jeu circulaire (2 à 3 mètres de diamètre) : il est interdit aux joueurs de sortir de la zone.
 - Un des joueurs est désigné pour faire le "chasseur" : il doit toucher les autres tandis qu'ils s'efforcent de lui échapper (sans quitter la zone !).
 - Quand un enfant est touché, il devient à son tour "chasseur" (ou l'on change au bout de 5 minutes de jeu).
- **Matériel :** Craie ou objets pour délimiter la zone.

2-5 ans

Zone large, déplacement libre.

6-8 ans

Zone réduite et contraintes de touche (par exemple mettre une main dans le dos).

8 ans et +

Contraintes de touche : sur l'épaule ou avec la main gauche uniquement.

Variante : avec 2 chasseurs.





Le souffle léger des albatros

Sur une falaise balayée par les vents, la famille Kibouge observe un majestueux albatros. Avant de s'élancer pour un vol de plusieurs jours au-dessus de l'océan, il ferme les yeux, respire profondément... et s'équilibre dans le vent. À ton tour d'approvoiser ton souffle et ton corps pour devenir aussi léger qu'un albatros prêt à prendre son envol !

- **Le défi :** Maîtriser des postures d'équilibre inspirées du vol des oiseaux et contrôler sa respiration tout en douceur.

- **But du jeu :** Apprendre à gérer son souffle et son équilibre en mouvement, tout en s'amusant.

- **Déroulé :**

Échauffement : debout, bras relâchés, faire de grandes respirations lentes ("gonfler" et "dégonfler" son ventre comme un ballon d'air).

Séance de "Postures d'albatros" :

- **Posture de l'Envol :** debout sur un pied, bras ouverts comme des ailes. Respirer profondément en tenant la posture 10 secondes.
- **Posture du Planeur :** corps penché en avant, bras écartés, jambe arrière tendue. Imaginer planer au-dessus des vagues.
- **Posture du Nid :** accroupi au sol, bras repliés contre soi, respirer lentement pour "se reposer" comme l'albatros sur son nid.



2-5 ans

- Mimer les mouvements doucement
- Jeux d'imitation : "L'albatros dort, l'albatros vole..."

6-8 ans

- Tenir les postures plus longtemps.
- Faire des petits concours d'équilibre à plusieurs ("Qui tiendra son vol d'albatros le plus longtemps sans poser le pied ?").

8 ans et +

Défi : passer lentement de "l'Envol" à "le Planeur" sans reposer le pied puis tenir la posture du Planeur le plus longtemps possible sans tomber.

Le savais-tu ?

L'albatros des Galápagos est un champion de l'air : il peut parcourir plus de 3000 km sans se poser, en planant juste sur les vents marins !



Le défi vivant des arbres de nuages

Dans les forêts anciennes de Scalesia sur l'île de Santa Cruz, les arbres géants plongent leurs racines dans la terre volcanique. Nathan et Coline ferment les yeux : pour traverser ce paysage magique, il leur faudra devenir aussi solides et ancrés que ces géants des Galápagos. À toi de t'enraciner profondément et de faire grandir ton énergie depuis la Terre !

- **Le défi** : Se détendre en prenant conscience de son corps et de sa respiration.

- **But du jeu** : Travailler l'ancrage et la relaxation.

- **Déroulé** :

- Prendre racine : debout, pieds nus si possible, imaginer que des racines puissantes sortent des pieds et s'enfoncent profondément dans la terre volcanique.

- Grandir avec la terre : à chaque inspiration, sentir la force du sol remonter par les jambes ; à chaque expiration, étirer lentement les bras vers le ciel, comme une branche qui grandit.

- Défi d'ancrage : maintenir la posture d'ancrage (debout, bras ouverts vers le haut) ; tenir l'équilibre sans bouger les pieds, comme un arbre profondément enraciné.

- Petit jeu de force : un autre joueur peut poser une main légère sur l'épaule ou le bras pour tester la "solidité" sans pousser brutalement : celui qui reste stable gagne !

- **Matériel** : Aucun.

2-5 ans

Mimer un petit arbre qui pousse lentement depuis une graine : "Devient une grande plante solide !"

6-8 ans

Rester debout en "grand arbre" pendant un temps chronométré.

8 ans et +

Enchaîner plusieurs cycles debout – accroupi – debout pour simuler la croissance et la résilience de l'arbre.



Le savais-tu ?

Les forêts de Scalesia poussent sur des sols volcaniques anciens : leurs racines profondes aident à retenir l'eau et à nourrir des dizaines d'espèces animales uniques !

La glissade secrète des manchots

Au large des Galápagos, des manchots malicieux glissent entre les algues flottantes pour rejoindre leur nid sans se faire repérer par les prédateurs. Lili et Nathan décident de les imiter : il faut ramper, se contorsionner, se faufiler sans toucher une seule algue ! Sauras-tu être aussi agile qu'un manchot dans la mer tropicale ?

- **Le défi :** Traverser la rivière d'algues sans toucher un seul obstacle, en se faufilant simplement.

- **But du jeu :** Développer la souplesse, la fluidité et le contrôle corporel de manière dynamique et ludique.

- **Déroulé :**

- Installer le parcours : tendre des fils, rubans ou ficelles à différentes hauteurs pour simuler des algues flottantes et créer une "rivière" à traverser.
- Traverser sans toucher : ramper, se baisser, glisser ou s'étirer pour franchir la rivière sans effleurer les algues.

Variantes :

- Certains passages peuvent être plus bas pour forcer à ramper complètement.
- Certains passages demandent de faire une roulade ou de transporter un petit "œuf" (balle en mousse) sans le faire tomber.

- **Matériel :** Fils, rubans, ficelles. Chaises, plots ou tout autre support pour tendre les "algues". En option : balle légère.

2-5 ans

Algues hautes et espacées. Encourager simplement à passer dessous.

6-8 ans

Algues plus basses. Rajouter des "trous" à franchir en rampant.

8 ans et +

- Course contre la montre : traverser la rivière en un temps donné sans toucher une seule algue.
- Transport d'un objet sur le dos ou dans la main.

Le savais-tu ?

Le manchot des Galápagos est le seul manchot au monde à vivre si près de l'équateur ! Dans l'eau, il file à toute vitesse entre les rochers et les algues pour échapper à ses prédateurs.





Un nom pour la nouvelle recrue de la famille Kibouge !

Rapide comme le feu, légère comme l'air, souple comme l'eau, forte comme la terre...
Depuis que la famille Kibouge a rencontré cette petite créature espiègle, elle est devenue leur partenaire de jeu. Mais comment l'appeler ?
Chacun des enfants Kibouge a son idée... et toi, quel prénom choisirais-tu ?

Choisis ci-dessous le prénom que tu préfères en cochant la case correspondante puis inscris ta propre idée : qui sait ? C'est peut-être le tien que la famille Kibouge choisira !

Le préféré de Lili : **ZIP**.....

Le choix de Nathan : **GRILLETOUT**.....

L'idée de Coline : **DRAKIBOUGE**.....

L'idée de

(inscris ci-dessus ton nom et ton prénom)

(inscris ci-dessus ton idée)

Pour participer, envoie tes réponses par mail à operation-biopiles@ffepgv.fr

Les Biopiles* de

(Prénom)

Relève le défi en complétant chaque jour au moins
une biopile entière (1 biopile = 1 heure d'activité).

Envoie ton score par mail à operation-biopiles@ffepgv.fr



**Nombre total
de Biopiles*
collectées :**

.....



Page à Imprimer

* voir explications en **page 3**



La FFEPGV
vous souhaite de bonnes vacances d'été et remercie
Célia Rousselle, Matthieu Robert, Meriam Pigeau, Rémi Jacquemard,
Caroline Joucla (nutritionniste) et Emily Martineau
pour leur collaboration.



Fédération Française
d'Education Physique
et de Gymnastique Volontaire

Plus d'infos sur
www.ffepgv.fr



ou en flashant
le QR Code ci-dessus

Découvrez les activités
petite enfance [ici](#)



ou en flashant
le QR Code ci-dessus