



Association des Etablissements Sportifs asbl

Avenue Jean Materne, 164  
B-5100 Jambes  
Tel : +32 (0)81-31 26 72  
Fax : +32 (0)81-31 26 73  
Web : [www.aes-asbl.be](http://www.aes-asbl.be)  
Mail : [info@aes-asbl.be](mailto:info@aes-asbl.be)

## Aqua Kids

Par Katrien – Kataqua – Lemahieu



L'entraînement de WaterKidz est spécialement conçu pour les enfants de tous âges. C'est une série de mouvements simples avec des exercices de coordination pour le haut et le bas du corps. Ils seront pratiqués en tant que mouvements individuels au départ, puis ensemble. Il y a, évidemment, des chorégraphies car les enfants aiment ça ! Entre toutes les dances et tous les exercices, il y a les jeux d'eau, une joie pour tout le monde. Le but est que les participants aient du plaisir, qu'ils bougent et qu'ils réfléchissent. Voici les jeux:

### **Le jeu du sifflet / Mouvements de Tarzan / Une affaire de singes :**

Tout le monde marche ou fait du jogging dans l'eau. Dès que le sifflet est utilisé, les enfants font l'exercice que l'entraîneur montre. Cinq mouvements différents seront montrés et ils seront faits dans un ordre différent. Suivez l'exemple, pensez et amusez-vous...

### **Jouer à chat / au Pirate :**

Un participant est le chat et doit toucher tous les autres. Simple, mais sûrement très amusant pour les enfants. Ils apprennent à marcher, à faire du jogging et à courir dans l'eau. Vous pouvez changer en disant par exemple qu'ils ne peuvent utiliser que la jambe droite pour courir. Si le jeu se déroule facilement, nous indiquerons deux personnes qui doivent toucher les autres. Si vous êtes touché, vous devez donner la main au participant qui vous a touché ; si vous êtes 4 à avoir été touchés, vous pouvez former deux paires, ainsi il sera plus facile de toucher les autres. Continuez jusqu'à ce que tous les participants aient été touchés. En ce qui concerne le Pirate : lorsque vous êtes touché, vous devez faire "ArghArgh" jusqu'à ce que tout le monde le dise. (YoHo!)

### **Kataqua a dit :**

Différents exercices seront faits, mais uniquement lorsque l'entraîneur aura utilisé "Kataqua a dit" avant chaque exercice. Sinon, vous devez continuer à faire le même exercice. C'est marrant de voir quelqu'un agiter les mains, sans qu'on ait dit "Kataqua a dit". Alors, faites attention à chaque exercice, ou vous raterez et vous ferez l'exercice tout seul...

Organisme reconnu par la Communauté Française Wallonie Bruxelles



AQUAPRO

RTL

BJ SPORTS

Idema Sport

MESUCO

LOPEC

Masterfoods

ProMinent

Vosser & Smit Hanab



Association des Etablissements Sportifs asbl

Avenue Jean Materne, 164  
B-5100 Jambes  
Tel : +32 (0)81-31 26 72  
Fax : +32 (0)81-31 26 73  
Web : [www.aes-asbl.be](http://www.aes-asbl.be)  
Mail : [info@aes-asbl.be](mailto:info@aes-asbl.be)

### **Suivez le guide / Soyez le roi :**

Un participant est écarté un petit temps avec les yeux fermés, il sera le détective. Un autre participant est choisi comme dirigeant du groupe et il changera les exercices tout le temps. Le participant, choisi comme détective, devra essayer de trouver qui dirige les exercices...

### **Soyez le jumeau / triplé:**

D'abord nous faisons l'exercice avec un mot. Tout le monde doit répéter le mot jusqu'à ce qu'ils trouvent un autre avec le même mot. Ou y a-t-il un autre participant avec le même mot ? Dans la seconde partie (quand ils ont compris l'exercice) un exercice sera donné. Les enfants doivent trouver l'autre enfant qui fait le même exercice jusqu'à ce que tout le monde ait trouvé son jumeau ou son triplé, autant qu'il y ait d'enfants dans le cours. Les enfants adorent cette partie parce qu'à chaque fois ils rencontrent d'autres enfants et ils se sentent liés un petit temps. Cet exercice se fera à la fin du cours et le dernier exercice sera le même pour tout le monde. Combien de temps cela prendra-t-il avant qu'ils ne se réalisent que tout le monde fait la même chose ?

Entre les jeux, il y aura un exercice de coordination de mouvements des bras et des jambes. La musique sera adaptée. Les dances seront simples, mais gaies ! A la fin il y aura un peu de relaxation et tout le monde rentrera avec le sourire. Amusez-vous.

