

# Wobbeling



Tiens-toi au milieu du Wobbel, croise tes jambes et assieds-toi.  
Place tes mains sur les bords du Wobbel  
et balance toi de gauche à droite.  
Où vas-tu?

**Variation** Essaie de rester sur un côté pendant quelques secondes avant de revenir.  
**En quoi cela aide les enfants?** Le balancement est merveilleux pour les enfants agités qui ont du mal à rester assis sans bouger. Les premiers balancements les aident à mieux se concentrer pour la suite.

01

wobbel®

# Flamant rose



Tiens-toi au centre du Wobbel.  
Place un pied sur le côté de ta jambe ou de ta cheville.  
Assemble tes mains contre ta poitrine et fais un magnifique flamant rose.  
Tes mains doivent être déplacées lentement vers le haut jusqu'au dessus de ta tête!

**Variation** Essaie de le faire les yeux fermés. Est-ce que c'est plus facile? Ou plus difficile?  
**En quoi cela aide les enfants?** Cet exercice encourage les enfants à s'étirer le dos. C'est une partie importante de l'apprentissage d'une posture saine.

02

wobbel®

# Saut de grenouille



Accroupis-toi au milieu du Wobbel, les pieds à plat et les mains jointes devant la poitrine.  
Compte jusqu'à trois et saute du Wobbel comme une grenouille.  
Croa!

**Variation** Est-ce que c'est difficile de sauter sans tomber?  
Mets tes mains devant toi pour t'aider à sauter comme une grenouille.  
**En quoi cela aide les enfants?** Cet exercice améliore l'équilibre et la force des muscles dans les jambes.

03

wobbel®

# Voilier



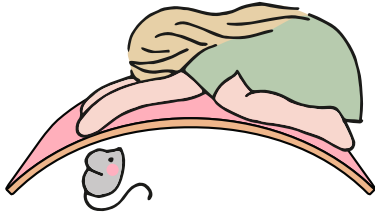
Asseyez-vous au milieu du Wobbel dos à dos.  
Croisez vos jambes. Êtes-vous assis confortablement?  
Gardez le dos droit et naviguez doucement d'avant en arrière sur les vagues.

**Variation** Placez vos mains à plat devant vous sur le Wobbel et essayez d'aller plus vite ensemble.  
**En quoi cela aide les enfants?** Cet exercice combine le renforcement des muscles, du dos et des abdominaux avec de merveilleux moments plaisants à effectuer en duo.

04

wobbel®

# Souris



Agenouille-toi sur le Wobbel, pose tes fesses sur tes talons et pose tes bras sur le Wobbel.  
Tu es aussi silencieux qu'une souris.

**Variation** Demande à quelqu'un de te masser le dos ou de te dessiner sur le dos avec son doigt. Que peux-tu ressentir?

**En quoi cela aide les enfants?** Quand ils se font petits, les enfants apprennent à reconnaître les tensions dans leurs muscles, à se laisser aller et à se détendre.

05

wobbel

# Saut du Wobbel



Tiens-toi à côté de l'extrémité étroite du Wobbel et marche dessus avec un pied.  
Va doucement jusqu'à l'autre côté et saute ou descends.

**Variation** Essaie de marcher en arrière ou de côté sur le Wobbel!

**En quoi cela aide les enfants?** Cet exercice aide à la stabilité et à la force musculaire des muscles de la cheville et du pied.

06

wobbel

# Danseur



Tiens-toi au milieu du Wobbel.  
Soulève un pied et tiens-le avec ta main.  
Lève encore ton pied, plus haut et place ton autre main devant toi.  
Tu es un beau danseur !

**Variation** Lorsque tu ressembles à un danseur, tu peux essayer de plier la jambe qui se trouve sur le Wobbel et de la déplier ensuite. Bravo!

**En quoi cela aide les enfants?** C'est un exercice stimulant pour les enfants, cela les aide à maintenir un équilibre statique et à renforcer les muscles des jambes.

07

wobbel

# Double étoile



Place-toi au milieu du Wobbel.  
Mets délicatement tes pieds près des bords extérieurs et soulève tes bras en l'air. Tu es une super star!

**Variation** Êtes-vous tous les deux de la même taille? Tenez-vous les mains et balancez-vous ensemble.

**En quoi cela aide les enfants?** Cela aide les enfants à développer leur équilibre et à améliorer leur conscience spatiale dans un collectif.

08

wobbel

# Bateau



Le Wobbel se transforme en barque!  
Assieds-toi au milieu, les pieds sur le Wobbel.  
Tiens le bord et soulève tes jambes lentement. Peux-tu les allonger?  
Lâche le bord et étire tes bras en avant. Et... commence à ramer!

**Variation** Tu peux essayer de ramer d'avant en arrière!  
**En quoi cela aide les enfants?** Cet exercice renforce les muscles abdominaux et du dos, qui sont très importants pour rester assis.

09

wobbel®

# Super héros



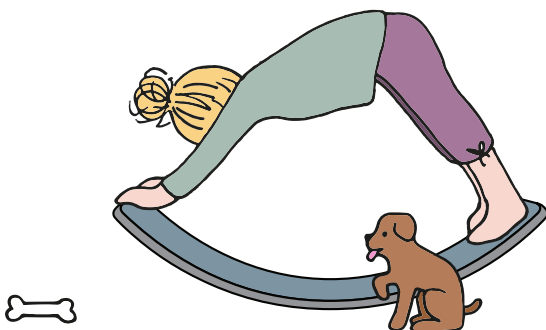
Tiens-toi sur le Wobbel avec les jambes écartées et les pieds tournés vers l'avant. Étends un bras, puis l'autre.  
Sont-ils au même niveau que tes épaules?  
La planche va et vient comme un super-héros. Quel héros es-tu ?

**Variation** C'est un excellent exercice à combiner avec le comptage (à l'envers) à voix haute, la mémorisation de l'alphabet ou la pratique des tables de multiplication.  
**En quoi cela aide les enfants?** Cet exercice aide à tonifier les muscles pour renforcer les bras et les jambes. Le rythme aide à la mémoire.

10

wobbel®

# Chien



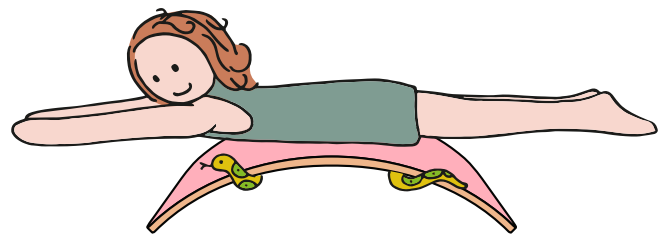
Agenouille-toi sur le Wobbel, place tes orteils sur le bord arrière, place tes mains sur le bord avant et soulève tes fesses.  
Étire tes jambes et balance-toi doucement d'avant en arrière.

**Variation** Un chien secoue parfois les pattes lors des caresses, ou il a besoin de faire pipi. Peux-tu lever un bras ou une jambe?  
**En quoi cela aide les enfants?** Cet exercice peut-être légèrement effrayant pour les enfants, mais une fois réussi, cela renforce leur confiance en soi.

11

wobbel®

# Serpent



Allonge-toi sur le Wobbel. Étire, successivement, tes bras et tes jambes, ta tête et tout ton corps.

Attention, tu vas faire semblant d'être un serpent!  
Compte jusqu'à trois, puis tiens le plus longtemps possible.  
Siffle comme un serpent, puis détends-toi et allonge-toi à nouveau.

**Variation** Demande à quelqu'un de te lancer une balle molle ou un ballon. Après réception, rends-lui avec tes deux mains.  
**En quoi cela aide les enfants?** Être allongé sur le ventre renforce les muscles du dos et stimule l'équilibre. Les deux sont importants pour apprendre à nager.

12

wobbel®

# Etoile



Tiens-toi sur le wobbel avec les jambes écartées et tends les bras.  
Agite tes doigts et bouge tes bras de haut en bas.  
Waouh, tu brilles comme une star!

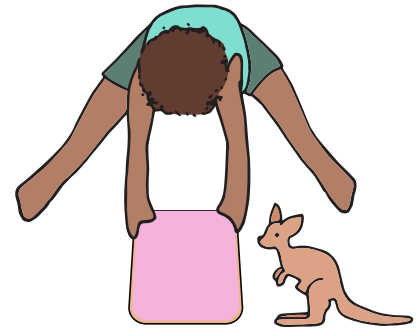
## Variation En quoi cela aide les enfants?

Si cet exercice est un peu trop difficile, sois d'abord une petite étoile! Ainsi, assieds-toi sur tes genoux au milieu du Wobbel et soulève tes fesses de tes pieds. Les enfants pratiquent leur équilibre et apprennent à bouger leurs doigts indépendamment des uns et des autres. C'est une compétence importante pour apprendre à écrire.

13

wobbel®

# Kangourou



Place tes mains sur les côtés du Wobbel et pose les deux pieds sur le sol d'un côté. Garde tes mains où elles sont et saute sur le Wobbel comme un kangourou, continue de sauter et ensuite saute par intermittence.

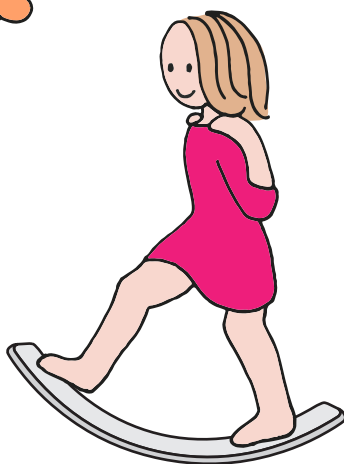
## Variation En quoi cela aide les enfants?

Es-tu un super kangourou? C'est un bon exercice pour travailler le mouvement symétrique des mains et des pieds. C'est essentiel pour apprendre à nager. Essaie de sauter avec les deux pieds joints de gauche à droite, puis de droite à gauche!

14

wobbel®

# Papillon



Tiens-toi sur le Wobbel avec les jambes écartées et les pieds tournés vers l'avant.  
Place tes mains sur tes épaules et balance-toi d'avant en arrière.  
Tes "ailes" battront avec toi !

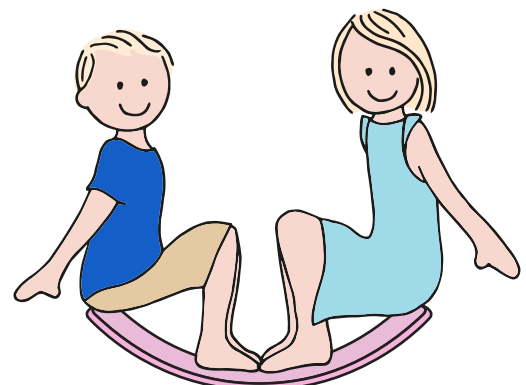
## Variation En quoi cela aide les enfants?

Tiens un morceau de tissu coloré dans chaque main, étends tes bras et vole comme un vrai papillon! Déplacer les deux bras en même temps développe un mouvement symétrique. C'est utile lorsque les enfants apprennent à nager.

15

wobbel®

# Bascule



Assieds-toi face à face avec quelqu'un, les pieds au milieu du Wobbel.  
Mets tes fesses sur le bord et écarte tes bras.  
Pouvez-vous trouver votre équilibre?  
Balancez-vous doucement d'avant en arrière.

## Variation En quoi cela aide les enfants?

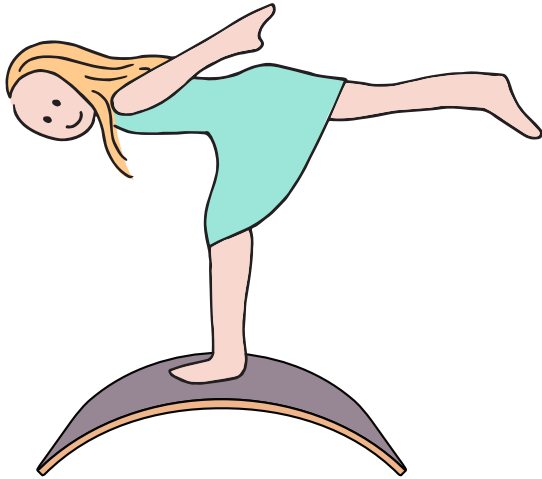
Place tes mains, à plat, contre celles de ton ami et poussez-vous doucement. Hourra! Maintenant vous pouvez vous balancer de plus en plus vite! Cet exercice d'équilibre aide les enfants à apprendre à travailler ensemble et à garder leur équilibre. Ils renforcent également leurs abdominaux et les muscles du dos.

16

wobbel®



# Avion



Tiens-toi au milieu du Wobbel.  
Mets une jambe en arrière et avance le haut de ton corps vers le bas.  
Écarte les bras et vole comme un avion.  
Alors pilote, où allons-nous aujourd'hui?

**Variation** Essaie de rester stable sur le Wobbel, pendant que tu fais des grands ou des petits battements avec les bras.

**En quoi cela aide les enfants?** Cet exercice renforce les muscles du dos qui sont importants pour une bonne position assise et debout.

17

wobbel®

# Moulin à vent



Tiens-toi debout avec les jambes écartées sur le Wobbel, vacille d'avant en arrière et lève les bras de haut en bas en les alternant dans les airs.  
Maintenant, tu ressembles à un moulin à vent, dans le vent!

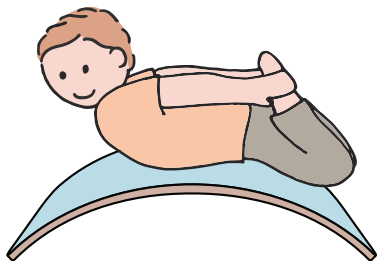
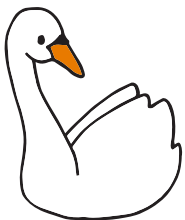
**Variation** Connais-tu une chanson sur un moulin? Ou sur le fait de tourner? Chante-la quand tu fais cet exercice!

**En quoi cela aide les enfants?** Cet exercice stimule la coordination entre le côté gauche et le côté droit du corps. C'est important, pour apprendre à écrire, par exemple.

18

wobbel®

# Cygne



Allonge-toi confortablement sur le ventre au milieu du Wobbel.  
Lève les pieds et essaie de les attraper avec les mains.  
Dirige le nez vers l'avant et soulève encore les pieds un peu plus loin vers le ciel. Tu es un beau cygne!  
Un, deux, trois : lâche-toi et détends-toi.

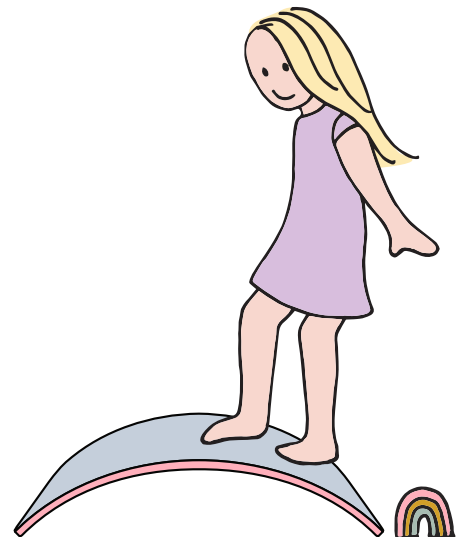
**Variation** Mets une balle sur le dos et essaie de la déplacer sans qu'elle tombe au sol.

**En quoi cela aide les enfants?** Cet exercice aide à renforcer les muscles du dos. C'est important si votre enfant a tendance à s'avachir vers l'avant.

19

wobbel®

# Arc-en-ciel



Tiens-toi à côté de l'extrémité étroite du Wobbel et marche doucement dessus.  
Étends les bras et marche pas à pas sur l'arc-en-ciel.

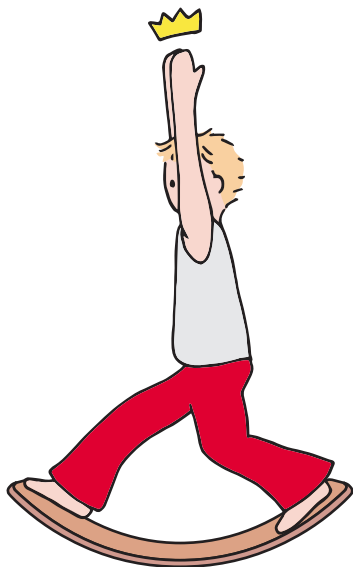
**Variation** Peux-tu marcher sur le Wobbel de côté, ou en arrière?

**En quoi cela aide les enfants?** C'est un bon exercice d'équilibre. Votre enfant apprend où il doit placer ses pieds pour éviter de tomber.

20

wobbel®

# Roi



Debout sur le Wobbel, les jambes sont écartées et les pieds pointent vers l'avant. Étire les bras, soulève-les et fais une belle couronne avec. Wobbel comme un roi ou une reine !

## Variation En quoi cela aide les enfants?

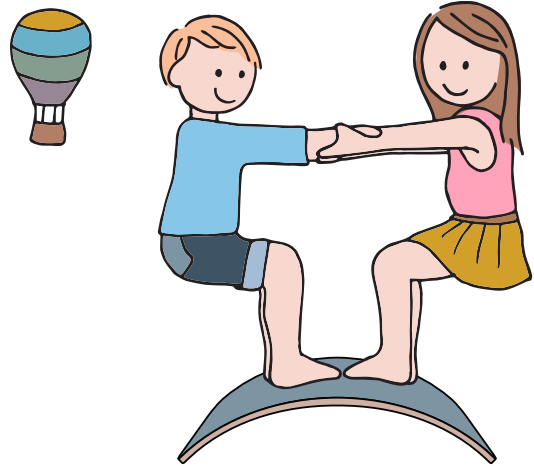
Essaie de garder le Wobbel immobile pendant quelques secondes avant de te déplacer d'avant en arrière.

Cet exercice royal améliore non seulement l'équilibre, mais aussi la force musculaire des bras, des jambes et du dos.

21

wobbel®

# Montgolfière



Tenez-vous aux extrémités opposées du Wobbel. Prenez-vous les poignets et montez sur le wobbel un pied à la fois.

Oui! Vous êtes dans le panier de la montgolfière! Penchez-vous en arrière et restez en équilibre.

Pliez les genoux pour faire atterrir le ballon. Étirez doucement vos jambes pour l'élever à nouveau.

## Variation En quoi cela aide les enfants?

À quel point pouvez-vous vous rapprocher du sol? Et êtes-vous capable de vous envoler doucement ensemble?

Essayez cette posture avec les bras croisés!

C'est un exercice stimulant qui aide les enfants à renforcer les muscles de leurs jambes. Cela leur permet aussi d'apprendre à se faire confiance.

22

wobbel®

# Crabe



Assieds-toi sur les fesses sur le Wobbel. Mets les pieds sur le bord, et les mains derrière toi. Soulève les fesses et vacille comme un crabe.

## Variation En quoi cela aide les enfants?

Est-ce que c'est difficile sur le Wobbel ? Essaie d'abord sur le sol. Trouves-tu cela facile? Mets une peluche sur le ventre et vacillez ensemble comme un crabe.

Cet exercice est important pour apprendre à flotter et à nager sur le dos. Il aide votre enfant à prendre conscience de son corps.

23

wobbel®

# Rêver



Assieds-toi sur le Wobbel et glisse les fesses vers le bas. Allonge-toi confortablement avec les pieds sur le bord ou croise les jambes en tailleur. Pose les bras, détendus, à côté de toi ou sur ton ventre.

## Variation En quoi cela aide les enfants?

Place les mains sur le bas-ventre. Peux-tu sentir ton ventre se gonfler quand tu inspires, et se creuser quand tu expires?

Se coucher dans le Wobbel est un très bon moyen pour prendre conscience de son corps. C'est essentiel pour pouvoir se détendre correctement.

24

wobbel®

## Manuel

Un bateau, un papillon, un serpent ou un super-héros?

Sur le Wobbel, vous pouvez tout faire! Nous vous invitons tous, petits et grands, à jouer et à bouger ensemble sur le Wobbel.

Vous pouvez choisir un jeu de cartes différent chaque semaine pour vous inspirer. Par exemple, quatre cartes de la même couleur ou une carte de chaque couleur. Trouvez un bel endroit dans votre maison pour les exposer. Ou jouez à un jeu!

### Bingo Mémoire

Chaque carte est numérotée. Placez toutes les cartes sur la table, face cachée. Retournez 2 cartes à la fois, à tour de rôle. Ont-elles le même bord de couleur?  
Dans ce cas, elles sont à vous!  
Vous pouvez essayer les exercices ensemble immédiatement ou attendre la fin du jeu.

Prenez un morceau de papier, choisissez au hasard 9 numéros inférieurs à 25 et notez-les. Répartissez ensuite les 24 cartes face cachée sur la table.  
Choisissez une carte à tour de rôle.  
Si le numéro figurant sur la carte est sur votre feuille de papier ou sur celle de quelqu'un d'autre, vous pouvez le barrer!  
Quelqu'un peut maintenant retourner la carte suivante. Vous avez barré tous les numéros de votre carte Bingo?  
Criez 'Wobbel!'  
Votre carte est la carte gagnante!  
Prenez maintenant un Wobbel et essayez tous les exercices qui correspondent aux chiffres figurant sur votre carte, ensemble!

Ces cartes ont été créées dans le cadre d'une collaboration entre un professeur de yoga et un physiothérapeute. Ces exercices ne peuvent pas être considérés comme une substitution d'une thérapie ou d'un traitement. Les développeurs ne peuvent être tenus responsables de toutes conséquences négatives éventuelles qui pourraient résulter de l'utilisation de ces cartes. Si vous souhaitez en savoir plus sur la façon dont Wobbel peut contribuer au développement de votre enfant, veuillez contacter un thérapeute du mouvement ou un professeur de Wobbelyoga près de chez vous.

Avant d'utiliser le Wobbel, veuillez à toujours respecter les règles générales et les avertissements qui figurent dans les instructions de votre Wobbel. Vous avez perdu les instructions fournies avec votre Wobbel? Vous pouvez les trouver sur [www.wobbel.eu](http://www.wobbel.eu).