



LA POSTURE DE LA GRENOUILLE

Avec la posture de la grenouille, on assouplit les articulations des hanches et des genoux.

1. En position accroupie, les bras calés entre tes jambes écartées, tes pieds et tes mains sur le sol, tu ressembles à une grenouille.



2. Tes mains restent au sol, tu sautilles plusieurs fois, et tu rebondis sur tes 2 pieds, comme une grenouille bien énergique.

3. Ensuite, tu appuies sur le sol bien fort avec tes mains et tes pieds, tes genoux sont à peine pliés, tu commences à remonter d'abord les fesses : tes jambes sont presque droites, tes mains sont toujours au sol.

4. Tu remontes tout doucement en déroulant ta colonne vertébrale, du bas vers le cou. Et voilà, tu relâches tes bras et tes jambes. Tu n'es plus une grenouille, juste un enfant bien étiré.



LA GRENOUILLE EN ROULEAU-CARTON

C'est un bricolage facile à faire, mais assez rigolo.

Matériel

- un rouleau cartonné d'essuie-tout,
- de la peinture,
- une assiette en carton,
- de la colle liquide.

1. La première étape consiste à peindre en vert claire le rouleau d'essuie-tout, et en vert foncé l'assiette en carton sur laquelle on collera la grenouille.



2. Une fois que c'est sec, tu peux découper 8 rondelles de même épaisseur dans le rouleau.

3. Il va falloir maintenant donner des formes aux rondelles :

- 3 vont rester parfaitement rondes (pour les yeux et le ventre),
- 1 va avoir les 2 pointes accentuées : pour cela tu les pines entre tes doigts (c'est pour la bouche),
- 2 vont avoir une forme arrondie d'un côté et pointue de l'autre, un peu comme une forme de feuille (c'est pour les cuisses de la grenouille),
- les 2 dernières seront les pattes palmées de la grenouille. Il va falloir faire une sorte d'accordéon pour dessiner les 3 doigts.

4. Et maintenant ? Tu assembles ta grenouille et tu colles chaque élément sur le carton. Tu laisses sécher, et tu rajoutes des yeux mobiles ou tu dessines les yeux pour la touche finale.



LA PINCE À LINGE GRENOUILLE

On va créer une pince à linge surprenante et très rigolote à la fois.

Il va falloir, selon la taille de tes pinces à linge, découper deux parties d'une grenouille.

Pour cela, prends ta pince à linge et pose une feuille blanche dessus. Dessine par dessus la forme de ta grenouille :

- pour la partie haute : un arrondi avec un décroché pour l'oeil,
- pour la partie basse : fais bien apparaître le bas de la bouche et les pattes.

Tu peux enlever ta pince à linge, dessiner plus en détails ta grenouille, la colorier et la découper.

Colle les deux parties de la grenouille sur ta pince à linge.

Quand ta pince à linge est fermée, la grenouille est normale.

Quand ta pince à linge est ouverte, ta grenouille a la bouche grande ouverte.





LA GRENOUILLE POMME

Une sculpture sur fruit ça te dit ?

Pour cela tu as besoin :

- d'une pomme,
- d'un couteau,
- de 7 cure-dents : 5 entiers et 2 coupés en deux (pour les pattes),
- de 3 pruneaux et de 2 raisins secs,

Suis les étapes en photo, pour obtenir ta grenouille-pomme. C'est parti !

