

Faire de l'activité physique tous les jours à la maison ?

Le ministère des Sports indique qu'une pratique minimale d'activités physiques ou dynamiques est fortement recommandée. Il préconise 1 heure par jour pour les enfants et les adolescents, et 30 minutes par jour pour les adultes.

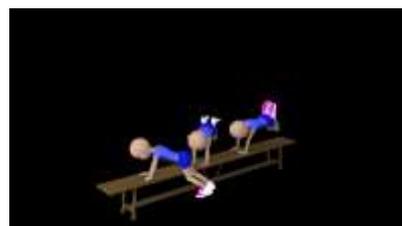
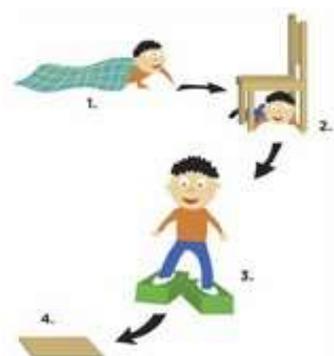
Voici quelques pistes pour cette période particulière :

Le parcours : si vous avez un jardin, laissez vos enfants prendre l'air. Créez des mini **parcours du combattant** avec ce que vous avez sous la main, cela leur permettra de se défouler. Mais si vous n'avez pas la chance d'avoir un jardin ou une terrasse, vous pouvez tout de même proposer à vos bambins de **se dépenser à l'intérieur**. Des bouts de ficelles attachés pour passer dessous ou au milieu, des chaises (pour monter, enjamber, passer dessous, enjamber les dossiers...), un banc ou tabouret à enjamber, un canapé, des bouts de tissu sur lesquels glisser, des peluches à lancer dans une caisse à chaque passage... permettent de créer un petit parcours du combattant à l'intérieur.

Des dessins de mains et de pieds peuvent être posés au sol pour enrichir le parcours ; on doit y poser les mains ou les pieds...

Avec plusieurs participants, chaque parcours peut aussi se faire sous forme de relais : quand le premier a terminé, il tape la main du suivant qui prendra le relais...

On peut aussi faire le parcours avec des objets à transporter d'un point à un autre avant un temps décompté (musique, minuteur, sablier...).



La marelle : elle peut être tracée avec des stickers ou du scotch couleur dans le couloir... Les règles du jeu :

Pour commencer, chaque joueur se place sur la case « terre ». Le premier joueur doit lancer un objet dans la case 1. Si le lancer est réussi il peut alors débiter le parcours. Pour ce faire, il doit sauter à cloche pied par-dessus la case 1 pour atterrir dans la case 2. Ensuite, il faut passer à cloche pied dans les cases 2 et 3. Quand le joueur arrive aux cases doubles, il doit poser un pied dans chaque case et ce en même temps (pied gauche en case 4 et pied droit en case 5). Pour le 6, il repart à cloche pied et pour les cases 7 et 8 il répète la même opération que pour les 4 et 5 (c'est-à-dire pied gauche en case 7 et pied droit en case 8).



Une fois sur les cases 7 et 8 le parcours aller est terminé, le joueur doit sauter et faire volte-face pour entamer le retour. Le retour se fait selon le même procédé expliqué au-dessus, jusqu'à la case 2. Arrivé ici, le joueur doit se pencher sur une jambe et ramasser son objet situé sur la case 1. Il saute alors par-dessus la case 1 et reviens donc à sa position de départ (case « terre »).

Si le joueur réussit le parcours sans faute il recommence le procédé en jetant cette fois son objet sur la case 2. Il devra donc commencer à cloche pied sur la case 1 et sauter par-dessus la case 2. Au retour il ramassera donc son objet de la case 3.

Ainsi de suite jusqu'à ce qu'un des joueurs atteigne la case 8 avec son objet. Pour gagner, le joueur doit lancer son objet sur la case « ciel » et refaire une dernière fois le parcours aller/retour.



Attention, le joueur ne doit pas marcher sur les traits des cases où il s'arrête et ne doit pas poser les deux pieds par terre sauf dans les cases doubles (4 et 5 / 7 et 8). Si c'est le cas, il devra passer son tour et recommencer le parcours de la case « terre ». Par exemple si le joueur à son objet en case 3 et qu'il pose ses deux pieds en case 6 alors qu'il doit passer cette case à cloche pied, il doit passer son tour et revenir en case « terre » en laissant son objet en case 3.

Si le joueur loupe son lancer d'objet il devra également passer son tour.

La danse : chaque jour, danser avec de la musique sur un temps donné. On fait un peu de place dans le salon, on réunit les enfants et on se met une bonne playlist pour se défouler et danser, histoire de bouger mais aussi d'évacuer tout le stress généré par ce maudit virus.



Les danses peuvent aussi être des chorégraphies à apprendre, on peut en profiter pour faire de l'anglais :

https://www.youtube.com/watch?v=ALcL3MuU4xQ&feature=emb_logo

ou encore :

<https://www.youtube.com/watch?v=JRM AptlBgTk>

Et quand on a bien dansé on peut regarder de vrais spectacles qui donnent du sens à cette activité :

<https://www.youtube.com/watch?v=pA2WGonbkA8&feature=share&fbclid=IwAR3xkvr3yAaPVXTsRpO90g8dicdCdI3V2a4pVZ6P0mgZSq1cMxepLmJuEvs>

https://www.youtube.com/watch?v=83yX_cTsp_Y

La gym des animaux : on organise un parcours de déplacements en imitant les animaux : le chat (déplacement à quatre pattes avec appui des pieds, genoux et mains), le serpent (qui rampe), l'araignée (déplacement en arrière, à quatre pattes, ventre en l'air et fesses levées), le crabe (idem mais sur le côté, une fois à gauche, une fois à droite), le lapin (petits bonds à quatre pattes sans les genoux, en alternant les appuis sur les deux jambes et les deux mains), le héron (déplacements par sautillés sur un pied, puis sur l'autre), la grenouille (sauts accroupi, sans appui des mains), la panthère (course rapide à quatre pattes sans poser les genoux)...



Ce parcours peut être fait à partir du jeu « jacques a dit » : « Jacques a dit rampe comme le serpent... »

Les pyramides : trouver des positions avec des appuis sur les autres ou si on est seul, trouver des positions d'équilibre avec des accessoires (chaises, table... équilibres renversés avec appui des mains, pieds surélevés...) et prendre des photos. On peut faire une pyramide par jour, à mettre dans son carnet de voyage (en confinement).



Monter les escaliers de différentes façons : trouver à chaque fois une façon différente de monter, redescendre en se tenant au bord tranquillement (la descente est plus dangereuse). Sans escaliers on peut faire de même sur place avec un marche-pied, un rehausseur en dur... en comptant en récitant une comptine, en disant les lettres de l'alphabet...



Yoga : travailler sur des postures de [Yoga](https://www.youtube.com/watch?v=cM6opeQN9H0&feature=emb_rel_end) pour enfants, des exemples :

https://www.youtube.com/watch?v=cM6opeQN9H0&feature=emb_rel_end

Marcher sur les nuages :

A même le sol, faites un trajet avec des coussins, des oreillers, des bouts de tissu... et demandez aux enfants de « marcher sur les nuages » d'un bout à l'autre du trajet sans toucher le sol. Cela peut sembler facile mais cela pratiquera leur équilibre !



Le lancer de foulards, exercices de jonglerie : contrairement au ballon, le foulard ne fait pas de dégâts dans la maison et demande de lancer fort, le plus haut possible, par-dessus un fauteuil, dans un saladier ou une poubelle, à un puis deux puis pourquoi pas à trois foulards...



<https://www.animagique.be/jonglerie-avec-foulards/>

<http://www.francaslca.net/fichiers/animer/expression/01seancejonglage2.pdf>

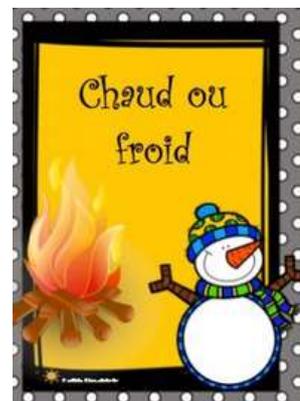
Les chaises musicales : jeu collectif, une chaise de moins que de participants, quand la musique démarre on se promène, quand elle s'arrête, on s'assied. Celui qui reste debout est éliminé. Au tour suivant on enlève une chaise. Celui qui va s'asseoir sur la dernière chaise aura gagné



<https://www.doctissimo.fr/famille/activites-enfants/jeux-traditionnels-qui-ne-necessitent-presque-pas-de-materiel/jeu-chaises-musicales>

Jeu du chaud froid : Le chercheur doit sortir de la pièce ou fermer les yeux pendant que les autres joueurs cachent des objets qu'il devra ensuite retrouver.

Quand les objets sont cachés, le chercheur peut découvrir ses yeux ou rentrer dans la pièce. Les autres joueurs lui donnent ensuite des indications sur la cachette des objets qu'il doit retrouver. Si le chercheur se dirige vers une mauvaise direction, les autres joueurs l'en informent avec des phrases autour du froid : « Tu es glacé ! », « Brrrrr... » ou encore « C'est l'hiver ! ». En revanche, si le chercheur se dirige vers la bonne direction, les autres joueurs l'encouragent : « Tu brûles ! », « C'est tout chaud ! ». Une fois que le chercheur a découvert le ou les objets cachés, un nouveau tour commence avec un autre chercheur.



<https://www.doctissimo.fr/famille/activites-enfants/jeux-traditionnels-qui-ne-necessitent-presque-pas-de-materiel/jeu-chaud-froid>

Le cache cache : on peut y jouer avec des variantes, différentes en fonction des âges, voir l'article :

<http://howiplaywithmymome.fr/pourquoi-jouer-cache-cache-enfant-psychomotricienne/>



La statue : Là encore, la musique est nécessaire pour proposer ce jeu à vos enfants. Commencez par préparer une playlist à leur goût ou choisissez-en une déjà existante pour gagner du temps. Le principe est très simple : lorsque la musique démarre, les enfants peuvent danser et bouger à leur guise. Mais quand vous coupez le son, ils doivent s'arrêter net, et se figer comme des statues. Un bon moyen de laisser libre court à leur imagination tout en leur permettant de se dépenser !



La corde à sauter : commencer avec des défis en solitaires : sauter 5 fois sans arrêt puis de plus en plus, en avant puis en arrière. On saute en comptant, en récitant l'alphabet... On peut sauter sur un pied puis sur l'autre.



On peut aussi en extérieur et à plusieurs (au moins deux) faire tourner la corde en la tenant par un bout et mettre autour un ou des participants qui sautent la corde quand elle arrive devant eux.

A trois, deux meneurs prennent la corde à chacun un bout et la font tourner, celui qui va sauter « entre » dans la corde et saute pendant que les meneurs la font tourner.

<https://www.youtube.com/watch?v=IqTYomgD1OA>

La caisse à linge : tirer pousser un autre enfant dans la caisse de linge sur une distance chacun son tour.



Ballons sauteurs : avec un sablier sauter pendant 3 mn ou compter jusqu'à 10, 5 fois de suite sans arrêter de sauter



Exercices de posture à faire avec son enfant :

<https://france3-regions.francetvinfo.fr/grand-est/coronavirus-petits-exercices-physiques-simples-faire-ses-enfants-confinement-1800982.html>



L'alphabet sportif :

L'alphabet sportif : pour les plus petits, pioche une lettre au hasard et fais l'exercice correspondant ou pour les plus grands, choisis un mot et fais les exercices correspondant à chaque lettre de ce mot

A Debout, jambes un peu écartées, fais semblant de t'asseoir 10 fois de suite (+ squats)	B Fais semblant de boxer pendant 10 sec 	C Rampe comme un crocodile 	D Danse en remuant vigoureusement tout ton corps 	E Fais 4 sauts en faisant des $\frac{1}{2}$ tours	F Tiens-toi debout sur une jambe et reste immobile pendant 8 sec (flamant rose) 	G Fais 5 sauts de grenouille 	H Cours sur place en remuant les genoux 5 fois chacun	I Reste droit comme un i en levant les bras en l'air, mains jointes	J Fais 10 sauts pieds joints en te déplaçant comme un crabe sur le côté 	K Saute comme un kangourou pendant 10 sec 	L Cours comme un lapin pendant 8 sec 	M Mets-toi accroupi (e) et relève-toi en sautant 5 fois
N Fais semblant de nager le crawl en moulinant tes bras pendant 10 sec 	O Saute en faisant un tour complet. Tu peux le faire 3 fois.	P Fais 5 sauts à cloche-pied	Q Fais 10 sauts pieds joints en reculant	R Royle 	S Fais Superman pendant 5 sec : bras tendu devant et équilibre sur le pied opposé 	T Fais 5 tours sur toi-même	U Cours en reculant en comptant jusqu'à 10	V Allongé(e) par terre, sur le dos, pédale avec tes pieds en comptant jusqu'à 15 	W Cours en tapant tes talons sur tes fesses 5 fois chaque talon	X Fais 3 sauts pieds joints, 3 sauts à cloche-pied et encore 3 sauts pieds joints	Y Fais 10 pas chassés	Z Cours comme un zèbre pendant 10 sec 

Le lancer du ballon de plage ou autre ballon léger ou balle :

En équipe de deux ou quatre, les enfants tiennent les quatre coins d'une couverture (ou d'une serviette).

Placez le ballon, la balle ou tout autre objet sur la couverture et laissez-les s'amuser à le lancer et le rattraper sans qu'il ne tombe de la couverture.



