

## IDEES D'ACTIVITES SPORTIVES



### GYM et CARDIO

**La gym des animaux** : un sport très apprécié des enfants. Il s'agit de faire de l'exercice en imitant les animaux. C'est évidemment très drôle, mais aussi très efficace pour se maintenir en forme et apprendre à maîtriser son corps.

<https://www.youtube.com/watch?v=piUqc3W-FJI>

Pour **bouger en famille** avec des contenus éducatifs et ludiques, vous pouvez regarder les vidéos de la chaîne Vlad Super Dad.

<https://www.youtube.com/channel/UCf0v9QHWu3KOWxAUs6DFsNA>

### YOGA

**Le yoga est une discipline très complète**, à la fois amusante et efficace, qui permet aux enfants de développer leur motricité, leur confiance en soi, d'apprivoiser leurs émotions mais aussi de développer leur équilibre. Elle lui donne des clefs pour se concentrer et s'apaiser. Très facile à mettre en place, c'est une excellente façon de proposer à vos enfants de faire du sport à la maison dès le plus jeune âge!

Partager ce moment relaxant avec votre enfant, d'une fois par semaine à une fois par jour, ça ne peut être que bénéfique.

#### **Vidéo Yoga—Dès 3 ans**

Une séance pour faire du yoga avec vos enfants en les aidant à se canaliser et à se calmer. Les postures prennent le nom d'animaux pour intéresser l'enfant et l'amuser.

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=133&v=cM6opeQN9H0&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?time_continue=133&v=cM6opeQN9H0&feature=emb_title)

#### **Vidéo Yoga & Danse—Yoga et comptines à gestes**

Proposer à vos enfants une activité toute douce accompagnée de musique entraînante.

[https://www.youtube.com/watch?v=AZmDKAHICLU&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=AZmDKAHICLU&feature=emb_logo)

#### **Vidéo Yoga enfant : la position du papillon**

[https://www.youtube.com/watch?v=N4K\\_mX4WhFc&list=PL8qcH2AINNNMiq13nM6LKfs8DuFwUMhE2](https://www.youtube.com/watch?v=N4K_mX4WhFc&list=PL8qcH2AINNNMiq13nM6LKfs8DuFwUMhE2)

### ANNEXES

Vous trouverez en annexe, des cartes-yogas pour enfants, un jeu de l'oie version sport à jouer en famille, et un exemple de parcours sportif à réaliser à la maison.

Ce ne sont bien sûr que des idées pour vous aider à faire un peu de sport avec votre enfant.