

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

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

Vidéo Yoga enfant : la position du papillon

https://www.youtube.com/watch?v=N4K_mX4WhFc&list=PL8qcH2AINNMMiq13nM6LKfs8DuFwUMhE2

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.