

EPS à la maison pour vos enfants

Parce qu'il est important de bouger, même en étant confiné, nous vous proposons de donner des mots de votre choix à vos enfants et de leur faire faire l'enchaînement proposé.

Exemple : je prends le mot « ami », je vais devoir faire :

- 5 sauts de grenouille
- 5 squats
- Superman pendant 5 secondes (bras tendu, équilibre sur le pied opposé)

Votre enfant aura donc fait un peu de sport en s'amusant.

C'est simple, rapide, adaptable à souhait par vous et ludique !

A	Fais 5 sauts de grenouille
B	Gainage ventral, appui sur les avant-bras 10 secondes
C	10 sauts à pieds joints
D	Gainage latéral gauche 5 secondes
E	3 sauts en faisant ½ tour
F	5 squats (s'asseoir dans le vide, dos bien droit, bras tendus parallèles au sol)
G	A terre, allongé sur le dos, pédale ave tes pieds en l'air (compte jusqu'à 15)
H	Cours sur place en montant tes genoux 5 fois chacun
I	Fais superman pendant 5 secondes (bras tendu, équilibre sur le pied opposé)
J	Mets-toi accroupi et relève toi en sautant 5 fois
K	Cours sur place : talons/fesses 5 fois chaque talon
L	Mets-toi debout sur une jambe et reste sans bouger (flamant rose) 7 secondes
M	5 squats (s'asseoir dans le vide, dos bien droit, bras tendus parallèles au sol)
N	10 sauts pieds joints
O	A terre, allongé sur le dos, pédale avec tes pieds en l'air (compte jusqu'à 15)
P	Faits 10 sauts de grenouille
Q	Gainage latéral droit 5 secondes
R	5 sauts en faisant ½ tour
S	Gainage ventral, appui sur les avant-bras 10 secondes

T	7 squats (s'asseoir dans le vide, dos bien droit, bras tendus parallèles au sol)
U	Faire 5 sauts de grenouille
V	Mets-toi debout sur une jambe et reste sans bouger (flamant rose) 10 secondes
W	Cours sur place en montant tes genoux 10 fois chacun
X	Cours sur place talons/fesses 10 fois chaque talon
Y	Fais superman pendant 10 secondes (bras tendu, équilibre sur le pied opposé)
Z	Faire 10 pas chassés