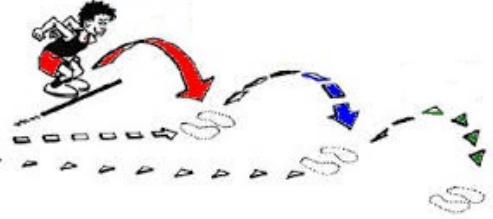

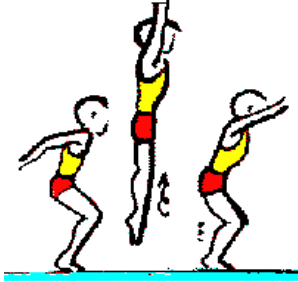


6 . ACTIVITES SPORTIVES

Demander à votre enfant de réaliser ces exercices au moins 2 fois par jour : 1 fois le matin et 1 fois l'après-midi ou plus, les autres membres de ta famille peuvent les faire aussi ! Tout le monde à besoin de faire du sport surtout quand on est confiné à la maison !

<p>La grenouille</p>		<p>Départ accroupi, sauter sans élan pieds joints et arriver accroupi toujours pieds joints (les genoux peuvent être écartés sur les côtés comme les grenouilles)</p>	<p>-Le nombre de sauts (entre 3 et 6) -Imposer une distance à parcourir en un nombre minimum de sauts</p>	<p>La position debout.</p>
<p>La table</p>		<p>Commencez assis avec les jambes tendues en face de vous et les pieds ouverts de la largeur de vos hanches. Placez les mains à côté des hanches, puis posez peu à peu les pieds au sol, en pliant les genoux et en levant haut la poitrine et les fesses.</p>	<p>-Le temps de tenue : de 10 secondes à 50 secondes. -La posture : possibilité de tendre une jambe qui sera alignée au corps.</p>	<p>Les genoux, le nombril et les épaules doivent être alignés</p>
<p>La fusée</p>		<p>Pour réussir ton saut il faut décoller du sol (impulsion) pour aller vers le haut (et pas vers l'avant), arriver au sol sur tes 2 pieds sans déséquilibre (réception). Tu peux t'aider de tes bras en les levant vers le ciel au moment où tu sautes (comme illustré sur le dessin</p>	<p>-Nombre de sauts (3 à 6) - Plusieurs fois de suite</p>	<p>L'impulsion et la réception se font au même endroit.</p>