

# Confinement : comment maintenir une activité sportive pour vos enfants à la maison ?

Roxana Maracineanu, la ministre des Sports, a recommandé que les enfants et adolescents fassent au moins 1h de sport par jour (30 minutes pour un adulte) durant la période de confinement afin de pallier l'absence des séances de sport. Mais tout le monde ne bénéficie pas d'un jardin pour les envoyer courir dehors.

## Vous vivez en appartement

Si vous avez des enfants en bas âge (2-5 ans), la motricité est à privilégier.

-Vous pouvez leur faire un parcours dans la maison avec vos chaises (à quatre pieds). Disposez-les tel un chemin et dites à l'enfant de parcourir le tracé à quatre pattes. Vous pouvez ajouter d'autres éléments stables qu'il pourra surmonter. Ce parcours d'obstacles va lui permettre de travailler ses abdos, sa motricité et son dos.

-Vous avez deux enfants, mettez-les face à face sur le ventre, un petit ballon entre eux. Ils vont devoir se le passer successivement de mains en mains. Une façon amusante de muscler les épaules et le dos.

-Si vous avez un balcon ou une cour, faites-les jouer à la marelle. Un grand classique qui fait travailler la coordination, l'équilibre et la dextérité.

-Laissez les danser. En plus de se défouler en musique, cela mobilise tout le corps.

## Vous avez un extérieur

Si vous vivez en maison, vous pouvez déjà

-Les inciter à sortir et/ou à lever le nez de leur tablette, écran, smartphone, sur le balcon ou la terrasse. Ce sera l'occasion de leur proposer de s'étirer, se dégourdir les jambes ou tout simplement s'adonner à de petits exercices.

Voici une liste d'activités que vous pouvez par exemple mettre à leur disposition :

-Le frisbee. IL va faire travailler leur agilité, leur vitesse et leur sens de l'observation. Il se joue dans n'importe quel environnement, à n'importe quel âge et est facile de surcroît à transporter. Et peut-être un jour en ferez-vous des champions du monde...

- Si votre terrasse ne craint rien ou tout autre extérieur, dégainez des craies et laissez libre cours à leur inspiration pour des dessins grandeur nature.

-Jardinez ! Au-delà de l'activité à faire en famille, aussi pédagogique que sensoriel, c'est l'occasion de les faire manipuler . Le plaisir de mettre la main dans la terre... Semer, planter, arroser, ajouter de l'engrais et surtout arracher les mauvaises herbes : ça fait aussi se dépenser !

Et si vous n'avez que des bacs sur votre balcon, mettez-les à contribution aussi.

