

Le confinement imposé par les conditions sanitaires actuelles peut être mal supporté par les enfants (et les adultes !) dont le besoin d'activité physique est indiscutable. **Une pratique physique régulière est plus que jamais indispensable.**

Les exercices proposés sont prévus pour être réalisés dans un cadre scolaire mais ils nous ont paru réalisables à la maison, demandant peu d'espace et de matériel

**Tous les exercices marqués ⚠ doivent impérativement être réalisés sous surveillance d'un adulte**



### Bondir comme un lapin

S'accroupir pieds rapprochés, en écartant les genoux. Poser les mains à plat devant soi, comme pour se mettre à quatre pattes, visage incliné vers le sol. Relever les talons. Pour bondir, avancer les deux mains simultanément puis rapprocher les deux

pieds. Le bassin doit monter et redescendre. Les genoux restent toujours écartés et les bras, dans l'alignement des épaules.

### Le ballon voyageur

En cercle ou en ligne. Tous les membres de la famille sont assis par terre en tailleur, les uns derrière les autres. Le premier/ la première de la file donne le ballon à celui/ celle qui est derrière en le faisant passer par-dessus sa tête.

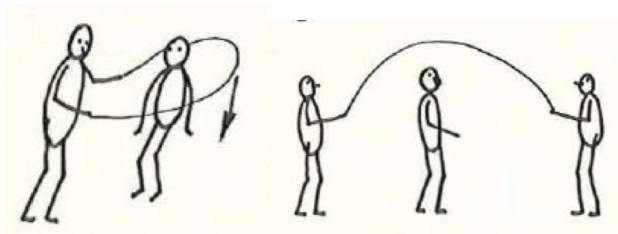
En ligne lorsque le dernier/la dernière de la file a eu le ballon il/elle le repasse de la même façon à celui/celle qui est devant.

Varié la distance entre les participants pour augmenter les étirements et le renforcement musculaire



### Saut à la corde

Seul ou avec variantes :



A 2

A trois

- 1) Bras gauche devant  
Bras droit derrière
- 2) Bras droit devant  
Bras gauche derrière



De plus en plus vite (faire « vinaigre »)

En avant, en arrière

Sur un pied

Faire une boucle sur le côté entre 2 sauts

Et tout ce qu'on peut imaginer...

### ⚠ Ramper : le parcours des chaises

Aligner quelques chaises et passer dessous en rampant

- Sur le ventre
- Sur le dos
- Sur le côté

Le parcours peut aussi se faire à 4 pattes, en rampant (si l'enfant n'est pas trop grand !).



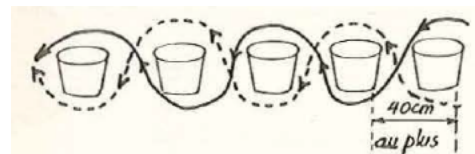
### Le chemin des pots

Dans un couloir, disposer des pots de yaourt espacés de 20 à 40cm. Se déplacer en slalom (contourner les pots tantôt à droite tantôt à gauche) :

De plus en plus vite

En arrière en se guidant avec un miroir

En sautant à pieds joints, sur un pied, à 4 pattes, l'aller à 4 patés, le retour en courant,...



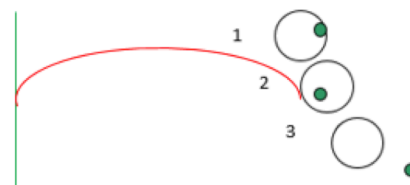
---

### Lancer d'adresse

Lancer des balles dans les seaux

Chaque enfant dispose de plusieurs balles et commence à lancer dans le seau (ou le pot) le plus proche. Si le lancer est réussi, il vise le seau 2, et ainsi de suite. Si le lancer n'est pas réussi, continuer dans le même seau, dans la limite de ses balles.

Varié la position du lanceur : debout, assis, à genou



---

### Exercices de bien-être

#### Le ballon

Gonfler le ballon : Pieds légèrement écartés, inspirer très profondément en écartant les bras du corps. Dégonfler le ballon : Relâcher en expirant d'un seul coup

#### Le bambou

Pieds écartés largeur du bassin

En inspirant, élever les bras, doigts croisés, paumes vers le haut

En expirant pousser les paumes vers le haut (bras contre les oreilles), respirer dans la position

#### Le pendule

Debout, jambes légèrement écartées, lever les bras comme pour toucher le plafond avec les mains, tenir ses coudes et enrouler la tête puis le dos en laissant agir le poids de la tête et des coudes. Expirer pour se détendre et s'étirer. Effectuer un léger balancement des bras. Remonter, vertèbre par vertèbre dans l'expiration en partant du bas du dos le menton en dernier.

#### La petite marche

Debout derrière sa chaise

Enchaînement, sur place, mains sur le dossier de la chaise : marche rapide....de + en + lente, jusqu'à l'arrêt.

#### L'arbre dans le vent

Debout, droit et détendu, pieds légèrement écartés : laisser le corps se balancer vers l'avant, cotés, arrière aussi loin que possible, en expirant (*souffle du vent*)

- A partir de la taille
- A partir des chevilles

Changer la direction du vent