

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 avec l'accompagnement d'un adulte**

### Le réveil du chat

Allongé, effectuer les étirements en les répétant deux fois chacun avant de passer au suivant. Inspirer sur l'extension et expirer à fond avant de relâcher les muscles. Allongé sur le dos, jambes pliées, pieds à plat sur le matelas, tendre les orteils vers le plafond, puis les recroqueviller. Ensuite, étendre les jambes et les pointer vers le ciel. Les bras au-dessus de la tête, saisir le poignet droit avec la main gauche. Dessiner un arc avec le corps : sans bouger le bassin, le bras gauche tire le droit et entraîne le haut du corps à gauche, tandis que le bas part aussi vers la gauche.

Changer de côté.

Bailler, écouter les différents bruits, humer les odeurs, se remplir de la lumière du jour... Sortir les griffes en étirant les doigts.

### Les déménageurs allongés

Les enfants sont allongés (sur un tapis ou une serviette). A leurs pieds se trouvent différents objets (peluches, jouets), à leur tête un bac ou un carton. Ils doivent attraper les objets avec les pieds et les déposer dans le carton. Plus les objets sont petits, plus le jeu est difficile.

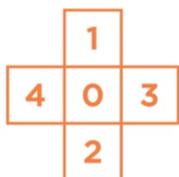
Possibilité de concours, de défis... A 2 ou plus.



### Attraper le palet

2 joueurs assis face à face, les jambes écartées, l'un envoie un palet (ou tout autre objet lisse) en le faisant glisser vers l'autre joueur qui doit l'immobiliser avant d'être touché par l'objet en posant rapidement dessus un pot de yaourt.

### Le défi de Christophe Lemaitre



*Christophe Lemaitre, né le 11 juin 1990 à Annecy, est un athlète français spécialiste des épreuves de sprint. Il est détenteur du record de France du 200 m (19s 80).*

Dessiner au sol à la craie 5 carrés de 30cm de côté comportant les chiffres 0 1 2 3 4

Pieds joints, sauter en suivant l'ordre 0 1 0 2 0 3 0 4, faire l'exercice 2 fois.

<https://vimeo.com/214805088>

### Attraper

Une balle en mousse ou une balle faite de chaussettes (insérez deux chaussettes l'une dans l'autre) ou un sac de graines.

#### Attraper une balle basse

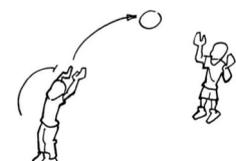
Pour réceptionner la balle par au-dessus se tenir les mains à la hauteur de la taille devant l'estomac, les paumes vers le ciel, les auriculaires se touchant presque.

Un des partenaires se place à 2 ou 3 m de l'autre et lance la balle dans la ou les mains de l'autre enfant. S'il n'arrive pas à attraper la balle, les partenaires se rapprochent. À mesure les joueurs parviennent à rattraper la balle, ils s'écartent l'un de l'autre. Lancer toujours à hauteur de la taille.

#### Attraper une balle haute

Pour réceptionner la balle par au-dessus se tenir les mains et la tête haute, les paumes en avant, les doigts écartés et orientés vers le haut, les pouces côte à côte se touchant presque.

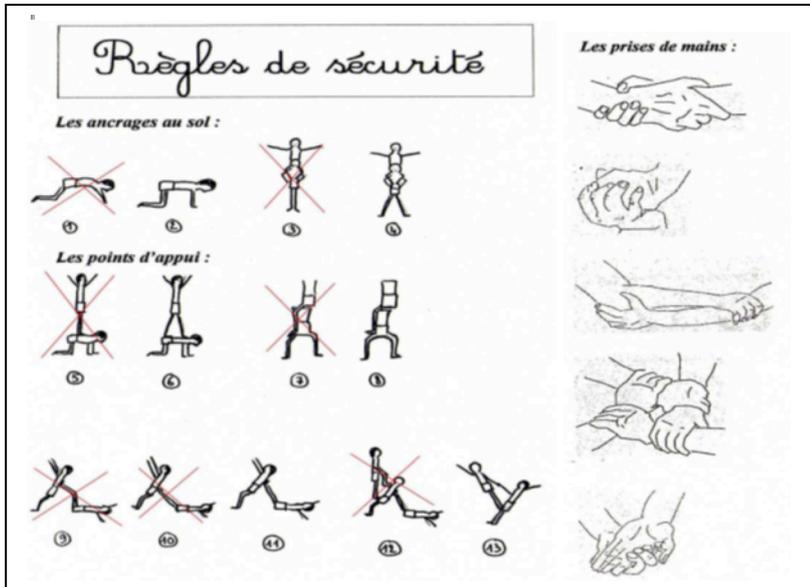
Même dispositif que pour attraper une balle haute mais lancer toujours (doucement !) à hauteur de tête.



#### Défi temps

En cercle faire un maximum de passes en un temps donné (1 minute, puis davantage) ou le temps de l'écoulement d'un sablier (voir fiche « Fabrication d'un sablier » ci-dessous) soit par le haut soit par le bas.

## ! Acrosport



### Règles d'or :

- ✚ Ne pas faire mal, Ne pas laisser faire mal, Ne pas se laisser faire mal
- ✚ 4 appuis dangereux donc Interdits : la tête, le cou, le creux des reins et l'arrière de la cuisse.
- ✚ Utiliser les points d'appui autorisés et stables
- ✚ Monter et descendre doucement (comme un chat), ne pas sauter...
- ✚ Pas de bijoux, cheveux attachés. Pieds nus (hygiène)

## ! Quelques idées de figures à tenir 5 secondes et à enchaîner



### Gymnastique active

Certains mouvements du corps peuvent stimuler l'écoute, la lecture, la compréhension, la mémorisation... Et aussi permettre d'évacuer le stress ...

#### Mouvements croisés

Soulever le genou gauche et poser le coude droit sur le genou gauche. Même chose de l'autre côté.

Variantes : Faire de grands mouvements des bras levés très haut. Changer de rythme de temps en temps : lent et vite. Au lieu du coude, poser juste la main sur le genou

Le faire assis, puis les yeux fermés. Le faire en musique...



#### Balancements

Assis au sol (sur un tapis ou une serviette). Replier les genoux, décoller les pieds du sol et se mettre en équilibre sur les fesses, main posées à plat derrière le dos. Commencer à masser une hanche, puis l'autre, en faisant de petits cercles.

