

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**

### 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.

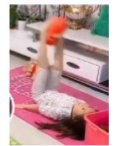
Changer de côté.

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.

### 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.

