

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

Les animaux

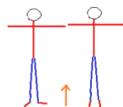


L'ours

Marcher comme un ours : à 4 pattes bras et jambes tendus mais souples (les coudes et les genoux ne sont pas raides), avancer en balançant le torse. Puis se relever, faire quelques pas, bras légèrement repliés vers l'avant et retomber lourdement à 4 pattes pour repartir de la même façon.

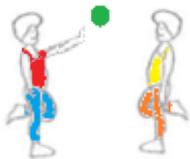
Equilibre statique

- Se tenir bien droit (sans être raide) les pieds un peu écartés. Se pencher légèrement en avant, en arrière, d'un côté, de l'autre côté. Répéter 5 fois.
- Sur la pointe des pieds, lever les bras au-dessus de la tête, tenir la position en comptant jusqu'à 5 (entre 3 et 10 selon l'âge des enfants) en respirant calmement. Répéter 5 fois.
- Les jambes bien écartées, les bras levés vers le haut et le côté (comme un V), même pose sur la pointe des pieds. Compter de 3 à 5 respirations et revenir dans l'expiration.



- Se tenir debout les jambes serrées, les bras étendus sur les côtés comme les ailes d'un avion, même pose sur la pointe des pieds. A chaque fois, compter de 3 à 5 respirations et revenir dans l'expiration.

- En équilibre sur un pied, placer l'autre pied contre la jambe de support avec les bras de chaque côté du corps. Compter jusqu'à 5. Changer de jambe d'appui.
- En équilibre sur un pied, placer l'autre pied au-dessus du genou. Compter jusqu'à 5. Changer de jambe d'appui.
- Bien droit sur une jambe, l'autre jambe est pliée à la hauteur du genou, les bras entourent le genou plié puis sont levés sur les côtés comme des ailes. Compter jusqu'à 5. Changer de jambe d'appui.



- A plusieurs avec une balle. Le meneur de jeu indique la pose à prendre et les joueurs se passent la balle en essayant de garder la pose. Seuls les bras peuvent bouger pour attraper la balle. Le lanceur indique la pose à tenir.

Sauter

Sauter de chaque côté d'une ligne

Sauter à pieds joints de chaque côté d'une ligne au sol (tracée à la craie, ligne du parquet, corde ou ruban,...) de plus en plus vite. Puis sauter en avançant, d'abord de chaque côté d'une ligne droite, puis de chaque côté d'une ligne ondulée.

A 2 : un joueur est assis et tient une baguette sur le sol à laquelle il fait faire un mouvement sans que l'extrémité tenue ne change de place (comme l'aiguille d'un métronome horizontal). L'autre joueur doit sauter de chaque côté de la baguette sans la toucher. Accélérer le rythme de la baguette.





Sauter en contre-haut

Pieds joints, sauter par-dessus des objets (légers et incassables !) empilés (livres, boîtes, cartons...) sans les faire tomber. Lorsque l'enfant y parvient, ajouter des objets pour augmenter la hauteur.

Variante : Faire un petit parcours avec les objets empilés et franchir les piles d'objets espacées de 30 à 40 cm en sautant par-dessus à pieds joints. Revenir au point de départ en courant et repartir en sautant.

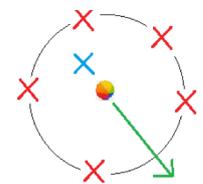
Défi-temps

Faire le maximum d'allers-retours en un temps donné (en fonction de l'âge de l'enfant) ou le temps de l'écoulement d'un sablier (voir « Fabrication d'un sablier » sur la fiche 2).

Avec un ballon

Le ballon prisonnier

Délimiter un cercle. Les enfants sont autour. Dans le cercle, un enfant essaie de faire sortir le ballon en le poussant du pied. Les autres l'en empêchent.



Suivre la piste

Obliger le ballon ou la balle à suivre une piste tracée au sol (à la craie, avec une corde, une ficelle, un ruban,...) ou signalée avec des objets (pots de yaourt, bocaux, bouteilles en plastique,...) en le poussant avec différentes parties du corps ou avec du matériel (une raquette, un bâton, une cuiller, une louche, une casserole,...)



Le ballon nomade

Aménager un parcours avec des marques au sol (corde, craie, marques au scotch, ...) et différents objets ; cartons, bouteilles en plastique, chaises,... il faudra les contourner, passer dessus ou dessous. Y promener le ballon : à la main, au pied, avec la tête, en rampant.

Prendre soin de ses pieds

Massage

Assis en tailleur, prendre un pied dans ses mains et le pétrir comme si c'était de la pâte à modeler. Etirer chaque orteil, un à un, plusieurs fois. Faire de petits cercles sur le dessous du pied en appuyant avec le pouce. Une main sur la cheville, l'autre fait tourner le pied dans tous les sens (doucement !). Secouer le pied puis changer de pied.



Les orteils en éventail



Assis en tailleur, écarter les orteils et les resserrer. Refaire l'exercice plusieurs fois, de plus en plus vite.

Orteils croisés

Assis en tailleur, coller les 2 plantes de pieds l'une contre l'autre et croiser les orteils comme on croiserait les doigts (on peut s'aider avec les mains).

Avec une balle

Debout placer une balle sous son pied et la faire rouler sous toute la surface du pied en pressant la balle. Insister sur les orteils. Ne pas oublier le talon. Changer de pied.



Avec un bâton

Debout placer un bâton (ou un crayon) sous son pied et le faire rouler sous toute la surface du pied en appuyant. Placer le bâton perpendiculairement au pied puis dans le sens de la longueur du pied. Changer de pied.