

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 nous ont paru réalisables à la maison, demandant peu d'espace et de matériel.

**Ils doivent être réalisés sous la surveillance d'un adulte en particulier lorsqu'ils sont marqués ⚠**  
**Ne pas forcer, surveiller tout signe d'essoufflement et/ou de rougeur, et, dans ce cas, ne pas hésiter à interrompre l'exercice.**

### Les animaux



#### Le renard

A 4 pattes, les jambes et les bras tendus, lever et tendre un bras, puis lever et tendre la jambe opposée. Respirer dans la position. Faire la même chose avec l'autre bras et l'autre jambe.

### ⚠ Viser Tirer Lancer

**Toujours dégager l'espace de tir ! Ne pas circuler entre le tireur et la cible !**

*Les installations figurant sur les illustrations sont à adapter en fonction de l'espace et du matériel disponibles.*

#### Chamboule-tout

Un grand classique !

Matériel : 6 boîtes de conserve (ou autres objets incassables, éviter le verre !), 3 balles (ou moins ou plus selon ce qu'on a). Si on n'a pas de balle, on peut prendre des chaussettes roulées ou remplies de graine, de semoule, de pois ou de riz.

Empiler les boîtes de conserve (3 à la base, puis 2 puis 1 en haut), se placer à quelques pas et lancer les balles pour faire tomber les boîtes. Faire 5 lancers.

Compter 1 point par boîte renversée, 10 points si toutes les boîtes sont renversées avec un seul lancer.



#### Lancer précis



Matériel : gobelets en plastique, soucoupes, autres récipients, une petite balle ou un petit objet non fragile, de la ficelle, du ruban ou de la craie pour les lignes de lancer.

Disposer les récipients à 20 ou 30 cm de la 1<sup>ère</sup> ligne de lancer (en vert), la 2<sup>ème</sup> ligne de lancer (en jaune) à 20 ou 30 cm de la 1<sup>ère</sup>, et la 3<sup>ème</sup> (en rouge) à 20 ou 30 cm de la 2<sup>ème</sup>.

Faire correspondre un nombre de points à chaque cible en fonction de sa taille et de son éloignement de la ligne de lancer.

Se placer sur la 1<sup>ère</sup> ligne pour le 1<sup>er</sup> lancer. Lorsque le lancer est réussi, on marque le nombre de points correspondant à la cible. Lorsque chaque cible a été atteinte, le lanceur se place sur la 2<sup>ème</sup> ligne. Chaque lancer réussi rapporte alors 2 fois le nombre de points correspondant à la cible. Lorsque chaque cible a été atteinte, le lanceur se place sur la 3<sup>ème</sup> ligne où chaque lancer réussi rapportera 3 fois le nombre de points correspondant à la cible.

## Tir à l'élastique



Matériel : un gobelet en plastique, une balle, des élastiques, 1 morceau de papier pour la variante.

Placer la balle sur le gobelet retourné, se placer à quelques pas, passer l'élastique derrière le pouce d'une main, l'étirer avec l'autre main et le relâcher brusquement en visant la balle.

Variante : plier un morceau de papier pour obtenir une bande de 1cm x 4cm qu'on plie en 2. La maintenir avec le pouce et l'index d'une main la bande sur l'élastique passé entre le pouce et l'index de l'autre main, tirer et lâcher brusquement pour atteindre la balle avec le papier plié.



## ⚠ Musculation



Matériel : 2 chaussettes (non trouées !), des haricots ou des pois chiches, du riz ou de la semoule, 2 élastiques.

Remplir chaque chaussette avec les haricots, les pois chiches, le riz ou la semoule jusqu'à la moitié de la longueur du pied et faire un nœud. Fixer la chaussette autour de chaque poignet avec l'élastique.

1. Bras le long du corps, plier les bras en fermant les poings pour les ramener au niveau des épaules. Déplier les bras, les ramener le long du corps et recommencer.  
2. Bras tendus à l'horizontale, faire des mouvements circulaires vers l'avant puis vers l'arrière.  
Adapter la quantité de haricots, pois chiches, riz ou semoule en fonction de l'âge de l'enfant et de ses progrès. Recommencer les exercices 4 à 10 fois selon l'âge et la condition physique.

## ⚠ Le patineur : sauts croisés

Debout, le dos droit, les pieds sont un peu écartés et les bras le long du corps.

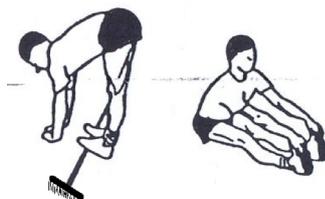
Sauter sur le côté droit. La jambe droite est devant tandis que la gauche passe derrière. Le bras gauche va vers l'avant pendant que le droit part vers l'arrière.

Sauter ensuite du côté gauche en effectuant les mouvements inverses. Imaginer qu'on est un patineur.

Commencer lentement puis, quand on est à l'aise, accélérer petit à petit. Faire de 4 à 10 sauts selon l'âge et la condition physique.



## Etirer les jambes



Debout : le haut des pieds posés sur un manche à balai. Se pencher en avant en soufflant jusqu'à ce que les mains touchent le sol en gardant les jambes le plus tendues possible. Remonter doucement. Recommencer l'exercice 4 à 10 fois selon l'âge et la condition physique.

Assis : tendre les jambes en les écartant légèrement. Attraper les orteils et tirer en redressant le dos. Si on ne parvient pas à attraper les orteils, on attrape les chevilles ou les mollets.  
Recommencer l'exercice 4 à 10 fois selon l'âge et la condition physique.