

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 papillon

Assis en tailleur, le dos bien droit, les plantes des pieds l'une contre l'autre. Tenir les pieds avec les mains et les rapprocher le plus possible du corps. Eloigner les pieds si on ressent des douleurs. Respirer doucement dans la position. Monter et descendre lentement les genoux comme les ailes d'un papillon.

Réveiller son corps

Matériel : timer, chronomètre ou sablier (1 min par mouvement).

Mobiliser les différentes parties du corps :

Chevilles: marcher sur la pointe des pieds.

Genoux: marcher en pliant ses jambes progressivement comme si le plafond nous descendait sur la tête.

Bassin : debout, bouger son bassin en faisant des cercles.

Dos : comme la girafe, debout, se grandir en montant sur la pointe des pieds.

Cou/Nuque : faire oui, non, peut-être pivoter la tête doucement de bas en haut, tourner doucement la tête de droite à gauche.

Épaules: debout, monter les épaules puis les descendre (les 2 ensemble puis alternativement)

Source : <https://synbox.ac-paris.fr/index.php/s/TMm6g6pxC7KMH47?path=%2FCycle%202#pdfviewer>



La cocotte sportive



Matériel : Une feuille carrée, des feutres ou des crayons de couleur.

Après avoir fabriqué ne cocotte en papier (*étapes de fabrication en rouge ci-dessous*), la décorer d'un motif de couleur différente sur chaque face. Derrière chaque couleur inscrire ou dessiner une action à réaliser (*les actions sont à adapter à l'âge et aux capacités des enfants*).

Par exemple :

- sauter 5 fois sur un pied
- faire « Superman » pendant 10 secondes (bras tendus, en équilibre sur une jambe)
- courir sur place, talons aux fesses pendant 15 secondes
- sauter 3 fois en essayant de faire un ½ tour ou un tour complet
- sauter 10 fois en écartant les jambes et en levant les bras
- faire 2 fois le tour de la table en marchant en canard
- faire 5 sauts de grenouille
- allongé sur le dos, pédaler avec les pieds en l'air pendant 15 secondes
- faire la chaise contre un mur le plus longtemps possible



Un joueur donne un chiffre, le joueur qui manipule la cocotte écarte les doigts le nombre de fois indiqué par le chiffre et fait choisir une couleur au 1^{er} joueur qui doit réaliser l'action correspondant à la couleur.

Étapes de construction de la cocotte :



Jongle

Jongler avec des objets légers



Matériel : un foulard léger ou un ballon de baudruche ou un sac plastique.

Lancer l'objet en l'air et le rattraper.

Quand on a réussi 5 fois de suite, lancer l'objet en l'air et réaliser une action avant de le rattraper (par exemple frapper dans les mains, tourner sur soi-même, sauter une fois à pieds joints, à cloche pied, etc.)

Puis lancer l'objet en l'air et réaliser plusieurs fois la même action puis des actions différentes avant de le rattraper.

Jongler avec 2 balles

Matériel : 2 balles de jonglage ou 2 balles un peu lourdes, ou 2 chaussettes remplies de graines (riz, lentille, semoule, etc). Les balles doivent être à peu près de la taille de la paume de la main.

Lancer la 1^{ère} balle d'une main.

Lancer la 2^{ème} balle de la 2^{ème} main lorsque la 1^{ère} balle est au sommet de sa trajectoire en regardant la balle qui est en haut.

Rattraper la 1^{ère} balle tandis que la 2^{ème} redescend.

Rattraper la 2^{ème} balle.

Au début on rattrape la balle avec la main qui l'a lancée (bien lancer droit) puis quand on y arrive, on lance en diagonale, en croisant.

Attention : Ne pas lancer les balles en même temps mais l'une après l'autre.



Apprendre à faire le poirier

Attention ! Les premières fois :

- Demander à un adulte de « parer », c'est-à-dire de se placer à côté pour empêcher ou accompagner une chute éventuelle.
- Faire l'exercice contre un mur.

1. Se placer à 4 pattes à 10 cm d'un mur avec aucun objet autour.
2. Soulever les fesses en tendant les jambes.
3. Mettre le haut de la tête dans le creux des mains entrecroisées.
4. Bien resserrer les coudes afin que les avant-bras au sol soient parallèles.
5. Garder le dos bien droit tout comme les jambes. Avancer les jambes vers la tête afin de pousser le dos à se mettre bien droit au-dessus de celle-ci.
6. Quand on sent que le dos est droit, que la position est stable, monter progressivement les jambes repliées, les 2 en même temps ou l'une après l'autre, en contractant les abdos.
7. Déplier doucement les jambes.
8. Redescendre lentement les jambes vers le sol toujours en conservant le contrôle de la position.
On ne se laisse pas tomber par terre !

