

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 hérisson

Allongé sur le dos, ramener les genoux sur la poitrine en repliant les jambes. Entourer les genoux avec les bras. Respirer tranquillement dans la position.

On peut rouler doucement du haut vers le bas, de droite à gauche pour masser le dos.

## Se muscler

### ⚠ Les bras

Se placer entre deux chaises bien stabilisées, mains à plat sur celles-ci, les pieds posés loin devant vous. Se laisser descendre entre les chaises en pliant les bras, coudes vers l'arrière, puis remonter en poussant sur les bras.



### Les abdos



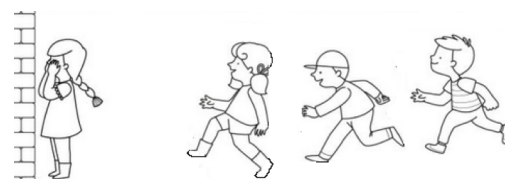
A quatre pattes, bras et jambes tendus. Avancer un pied en pliant le genou, le replacer en tendant la jambe. Faire la même chose avec l'autre pied et recommencer comme si on marchait.

On peut aller de plus en plus vite mais pas trop.

## « 1, 2, 3 Soleil »... arrangé

Dans le couloir (ou dans la longueur d'une pièce où l'espace doit être dégagé), un meneur à un bout du couloir, un ou plusieurs joueurs à l'autre extrémité.

Le meneur face au mur compte « 1, 2, 3... », les joueurs avancent, le meneur dit « Soleil ! », les joueurs s'arrêtent. Le meneur se retourne pour vérifier l'immobilité des joueurs. S'il remarque un mouvement d'un joueur, celui-ci se replace sur la ligne de départ.



Quand la règle de base est maîtrisée, on peut :

- Changer le rythme de la consigne « 1, 2, 3, soleil » : rapide ou lent, lent et rapide tout-à-coup.
- Placer des obstacles sur le parcours (chaises, bouteilles en plastique à ne pas renverser, objets à contourner, sauter par-dessus un livre, passer sous une chaise,...)
- Demander aux joueurs de garder une partie du corps dans une certaine position (par exemple les bras croisés ou les mains sur la tête,...)
- Faire la distance en sautant sur un pied, à 4 pattes...
- Garder une partie du corps au sol (main, genou, ...)

Inspiré de : <https://drive.google.com/file/d/1GN4vUc1nR7qcH3Uc4Y4y3RKI3KoMM3Mz/view>

## La balle voyageuse

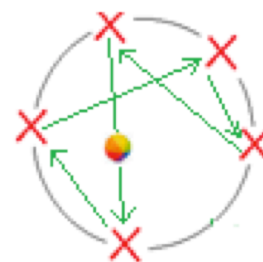
Matériel : une balle ou un ballon ou une chaussette (sans trou !) remplie de pois, de riz ou de lentilles... et nouée, des objets non fragiles (qu'on peut lancer).

Un espace dégagé pour se mettre en cercle.

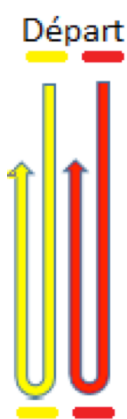
Plusieurs joueurs en cercle : faire faire un trajet à la balle ou au ballon par des lancers successifs à différentes personnes puis le refaire en respectant l'ordre des passes.

Variantes :

- Lancer + ou - rapidement, avec un défi temps
- Varier la taille du cercle
- Utiliser différentes balles, plusieurs balles
- Varier la façon de faire les passes : faire rouler, pousser à la main, lancer ...
- Varier la position : debout, assis, à genou



## Biathlon d'appartement



A une extrémité du couloir la ligne de départ : ficelle, écharpe, ligne tracée à la craie. A l'autre extrémité, la zone de tir délimitée par une ligne espacée d'un mètre de la cible (si possible et selon l'âge des enfants) et matériel de tir : balles chaussette (sans trou !) remplie de pois, de riz ou de lentilles..., élastiques et papier plié, ... 3 par joueur.

A un signal donné, 2 joueurs partent en courant jusqu'à la ligne de tir d'où ils tirent 3 fois sur la cible. Ils reviennent ensuite en courant jusqu'à la ligne de départ. Ils tapent dans la main du joueur suivant qui part à son tour ou repart s'il n'y pas de joueur derrière lui.

*Si la distance de course est trop courte, on peut faire plusieurs allers-retours.*

Exemple de barème :

- 1 point à chaque fois que la cible est touchée
- 1 point pour celui ou celle qui arrive le 1<sup>er</sup> ou la 1<sup>ère</sup>.
- Lorsque la cible n'a pas été touchée, on peut donner une pénalité. Par exemple : sauter 5 fois sur place avant de reprendre la course.

*Les cibles peuvent aussi être des pots, seaux ou autres contenants, dans lesquels on lancera les objets. S'il n'est pas possible de réaliser le biathlon dans un couloir, on peut le faire en cercle, dans un espace dégagé, la zone de tir placée en face du départ, à l'extérieur du cercle. On peut allonger la distance de course en faisant plusieurs tours de cercle.*



Exemple de cible



## Dessiner des 8

1- Dessiner des 8 couchés (à l'horizontale) d'abord avec un doigt, puis une main et enfin avec tout le bras. Dans un sens puis dans l'autre. Refaire l'exercice en dessinant des 8 debout (à la verticale).

2- Imaginer qu'on tient un gros ballon entre les mains.

Dessiner des 8 horizontaux en gardant le même espace entre les mains, celui du ballon.

Dessiner des 8 dans un sens puis dans l'autre. Refaire l'exercice en dessinant des 8 debout.

3- Refaire les 2 exercices comme si on tenait une petite balle entre les mains.

4- Dessiner 2 huit debout à gauche avec la main gauche et à droite avec la main droite, mais cette fois en inversant leurs mouvements : la main droite dessine le huit en partant vers la droite et la main gauche en partant vers la gauche, en même temps, évidemment!

Faire de même en partant vers la droite avec la main droite et en partant vers la gauche avec la main gauche, toujours en même temps.

*Il semble que dessiner des 8 permette d'améliorer la coordination du corps et du mental*

