



L'Éducation physique des p'tits loups confinés



Chers parents,

Afin de préserver l'**équilibre** et le **bien-être** de votre ou vos enfants, il semble important de prévoir une alternance des différentes activités scolaires tout en inscrivant un temps **d'activité physique** dans sa journée.

En effet, durant cette période indéterminée « d'école à la maison », **l'entretien physique est fondamental**. Il passe par une **pratique physique quotidienne** facile d'accès et adaptée aux besoins de votre enfant.

Voici quelques propositions de situations ludiques faciles à mettre en œuvre.

Vous pourrez adapter les exercices en fonction du lieu de votre confinement. Si vous êtes dans un appartement, peut-être pouvez-vous bénéficier d'un sous-sol sans avoir de contact avec d'autres familles? Si cela n'est pas possible, choisissez les exercices à faire à l'intérieur, en poussant peut-être quelques meubles.

Si vous êtes dans une maison avec jardin, n'hésitez pas permettre à vos enfants de vivre les situations dehors.

Votre enfant pourra retirer un maximum de bénéfices pour sa **santé**, son **humeur** et ses **performances intellectuelles**, en faisant **15 à 30 minutes d'activité physique** encadrée par jour chez lui.





L'Éducation physique des p'tits loups confinés



Je fais

L'Équilibriste

Dehors

Tracez une ligne à la craie sur le balcon ou sur une allée goudronnée ou déposez une corde dans votre jardin .

A l'intérieur

déposez une corde sur le sol ou utilisez les joints du carrelage

Demandez ensuite à votre enfant de marcher dessus comme s'il s'agissait d'un fil d'équilibriste. Oups, attention à ne pas tomber !

Il pourra ensuite sur cette corde faire des statues qu'il tiendra 10 secondes, 15' secondes



Robin des bois



L'enfant doit placer un objet (sac de riz) en équilibre sur sa tête (chapeau de Robin des bois) et marcher du point A au point B sans le faire tomber. Lorsqu'il semble en contrôle de la situation, rallongez un peu le parcours ou rendez-le un peu plus difficile en y ajoutant des zigzags ou des cercles ou encore des objets à contourner ou ramasser.

Le chat

L'enfant se met à quatre pattes, le dos creusé, la tête levée. Puis il expire profondément en arrondissant le dos en relâchant sa tête avant de revenir à la position de départ en expirant. L'enfant prend conscience de la souplesse et de l'élasticité de son dos, un excellent réveil musculaire aussi bien à réaliser par les parents.





L'Éducation physique des p'tits loups confinés



Dehors, dans un sous sol (en respectant les consignes sanitaires)

Jeu : La marelle

- Dessinez un jeu de marelle au sol à l'aide d'une craie ou avec du ruban.
 - La marelle devrait avoir 10 sections, numérotées de 1 à 10.
 - L'enfant a un petit objet à lancer (caillou, peluche ...)
 - L'enfant lance sa poche dans le carré numéro 1. Il doit bondir par-dessus le carré 1, et bondir sur un pied dans tous les autres carrés jusqu'au carré 9. Il fait ensuite demi-tour, revient en bondissant, s'arrête au carré 2, ramasse sa poche et revient au point de départ. Sur les carrés 4 et 5 et 7 et 8 mettre un pied dans chaque case.
 - C'est ensuite le tour du joueur suivant (frère, soeur, ou vous).
 - Lorsque tous les joueurs ont eu leur tour, le premier joueur recommence en lançant cette fois-ci sa poche dans le carré 2.
- Si l'enfant joue seul, il peut enchaîner en n'oubliant pas de se reposer un peu entre chaque passage.
- Le jeu se poursuit jusqu'à ce que tous les joueurs aient lancé leur poche dans le carré 10.

