

## Cycle 2



# L'Éducation physique des p'tits loups confinés



## Info élèves ou parents

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.

Réalisé par  
l'équipe EPS  
de l'Eure



# L'Éducation physique des p'tits loups confinés



Voici un petit enchaînement de mouvements à faire pour bien démarrer la journée (salutation au soleil (images pinterest.com))



**1** Debout, les pieds joints, tu tends les bras jusqu'au ciel. Tes yeux se lèvent vers le soleil.

**2**

Tu baisses les bras devant toi et tu t'accroupis en posant les mains et les orteils bien à plat sur le sol. Tu redresses la tête et tu regardes devant toi.



**3** Puis tu recules tes pieds vers l'arrière, jusqu'à ce que ton corps soit à l'horizontale, comme une planche.

**4**

En appui sur les mains et les orteils, tu redresses bien la tête et tu dégages tes épaules vers l'arrière. Tu inspires profondément.



**5** Tu montes les fesses vers le haut, pour faire comme une montagne. La tête bien entre tes bras, ton dos s'étire...

**6**

D'un bond, tu ramènes tes pieds entre tes mains, les paumes toujours à plat au sol. Tu regardes devant toi.



**7** Tu baisses la tête en soufflant. Puis, en inspirant doucement, tu te redresses lentement, comme une feuille qui se déplie. Tu termines en relevant ta tête.

**8**

Une fois debout, tu étires tes bras et ton corps vers le ciel. Tu salves le soleil pour bien commencer la journée.





# L'Éducation physique des p'tits loups confinés



### Le chat

A quatre pattes, expire en arrondissant le dos progressivement du bassin jusqu'au sommet du crâne (tête bien relâchée entre les bras) puis inspire en creusant le dos, vertèbre par vertèbre, depuis le sommet du crâne jusqu'au bassin.

Fais 3 à 6 respirations profondes dans chaque position.



Le yoga et les enfants. Photo Ninamunha Fotolia



### La chaise

Tu t'assois contre un mur, les cuisses à l'horizontale, à 90 degrés par rapport au mur. Ton dos est collé au mur.

Tu restes dans cette position pendant 30' (tu comptes jusqu'à 30 très lentement)

### La croix

Dessine une croix à la craie en constituant par 5 dalles carrées numérotées de 0 à 4 (dimensions:

30 cm x 30 cm).

Tu dois ensuite sauter à pieds joints dans chaque case en repassant par la case 0 à chaque fois soit « 0 », « 1 », « 0 », « 2 », « 0 », « 3 », « 0 », « 4 ». Lorsque tu arrives à la case 4 tu as fait un tour.

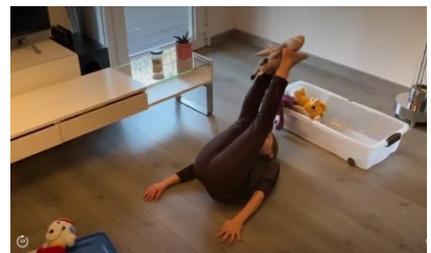
Tu dois faire 4 tours sans t'arrêter. Demande aussi à tes parents de te chronométrer.



Photo: Ligue athlétisme Haute Normandie

### La caisse à peluches (Idée de Matthieu Gandolfi, professeur d'EPS)

Tu dois t'allonger (si possible sur un tapis ou de la moquette) un tas de peluches à ses pieds. Ta mission? Saisir les peluches (ou jouets légers) avec ses pieds et venir les déposer dans une caisse ou un panier situé derrière sa tête.





### Petites vidéo de yoga pour enfant

- Relaxation de 10' pour les enfants

<https://youtu.be/YXUuyIMgK4Q>

- La grenouille, méditation pour enfant

<https://www.youtube.com/watch?v=WnxOoifQ398>

Réalisé par  
l'équipe EPS  
de l'Eure