

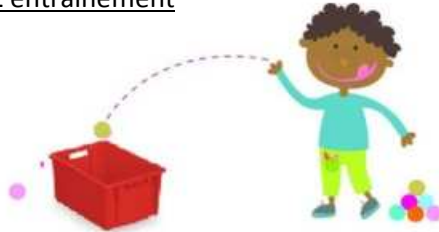


# L'Éducation physique des p'tits loups confinés



## Bouger à la maison défi n° 1

### • L'entraînement



### Matériel :



OU



OU



Réussir 5 lancers de suite à 1m

Si 5 lancers de suite réussis, reculer de 1m

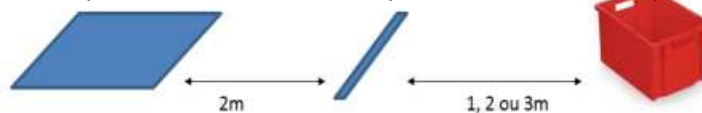
Jusqu'à 2m pour les maternelles, 3m pour les cycles 2, 4m pour les cycles 3.

### • Le défi

En deux minutes, atteindre le plus de fois possible la caisse (ou bassine, ou carton...) en réalisant le parcours après chaque lancer.

Score : nombre de lancers réussis en 2 minutes

Distance de lancer : 1m pour les maternelles, 2m pour CP/CE1/CE2, 3m pour CM1/CM2



Départ assis sur le tapis, une paire de chaussettes en boule dans la main

Assis sur le tapis, se lever  
le plus vite possible  
pour aller lancer

lancer la chaussette  
dans la caisse

aller chercher la chaussette  
et retourner au départ

Après plusieurs essais, communique ton score au maître ou à la maîtresse



# L'Éducation physique des p'tits loups confinés



## Bouger à la maison: défi n° 1

• Le défouloir

Gym direct spéciale juniors :

[https://www.youtube.com/watch?v=Yt0wuk\\_bOXI&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=Yt0wuk_bOXI&feature=youtu.be)

On peut arrêter la vidéo au bout de 10 minutes.

• Le retour au calme

Le yoga des enfants : la position du pingouin :

<https://www.youtube.com/watch?v=Jdml24DU-q8>

Petit yoga

### Le pingouin

Cette posture sollicite le tonus musculaire et la circulation. Elle améliore le souffle grâce à l'expansion de la cage thoracique.



**1** Tu es debout, bien droit. Tu sens tes pieds bien enracinés dans la terre. Tes bras, le long du corps, s'étirent fort, jusqu'au bout des doigts, comme s'ils voulaient toucher le sol.

**2** Maintenant, tu prends de l'air avec le nez, tu montes tes bras vers le ciel.



**3** En expirant, tu croises les doigts et tu allonges tes bras encore plus haut.



**4** Puis comme un joli pingouin que tu es, tu penches ton corps et tes bras d'un côté.

**5** Tu remontes au centre...



**6** ... et tu te penches de l'autre côté.

**7** Maintenant que tu as bien regardé à droite, puis à gauche, tu reviens à nouveau au milieu. Tes bras toujours bien allongés.



Rechts, Elisabeth Junnewig, Illustration : Jaja Green

Réalisé par  
l'équipe EPS  
de l'Eure

