

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 sont prévus pour être réalisés dans un cadre scolaire mais ils nous ont paru réalisables à la maison, demandant peu d'espace et de matériel.

Tous les exercices marqués ⚠ doivent impérativement être réalisés avec l'accompagnement d'un adulte

Les animaux



Le cobra

Etendu sur le ventre, mains posées à plat sur le sol sous les épaules, lever la tête et le thorax en poussant avec bras le plus haut possible, les coudes près du corps, les hanches restent au sol. Redescendre doucement en soufflant. Répéter l'exercice 5 fois.

Jeu de quilles

Fabriquer un jeu de quilles avec des bouteilles de plastique (bouteilles d'eau, de lait, de shampoing). Remplir les bouteilles d'un peu d'eau, de riz ou de sable pour les faire tenir debout, bien les fermer. Elles peuvent être numérotées ou décorées. Déposer les quilles groupées. Se placer à 1m et lancer une balle pour faire tomber un maximum de quilles à chaque lancer. Augmenter la distance du lancer.



Balle au mur (jeu 1)

Matériel : une balle par personne un mur contre lequel lancer.

Lancer la balle contre le mur en chantant :



Mon petit ballon

Toi qui es si mignon

Je t'avais perdu (un rebond à terre puis rattraper la balle)

Je t'ai retrouvé

Viens te reposer

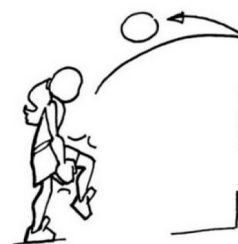
Dans mon tablier (la balle est récupérée dans le tablier ou le bas du tee-shirt.)

Balle au mur (jeu 2)

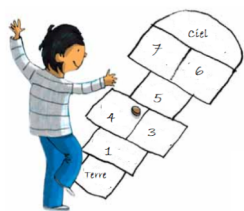
Matériel : une balle par personne, un mur contre lequel lancer.

Lancer la balle contre le mur en chantant "A la balle... Caporal... Au ballon... Napoléon..." et en faisant certains gestes :

1. Des 2 mains
2. Sans rire sans parler
3. Sur un pied, sur l'autre
4. Petite tape : frapper dans les mains à chaque phrase
5. Grande tape : frapper dans les mains devant soi et derrière à chaque phrase
6. Petit rouleau (mouliner devant soi avec les poignets à chaque phrase)
7. Grand rouleau (dessiner un grand cercle avec ses bras)
8. Croiser les mains sur les épaules à chaque phrase
9. Poser les mains sur les hanches à chaque phrase
10. Gueule de loup : faire une gueule avec ses mains (mettre ses mains en coupe) pour réceptionner la balle à chaque phrase.



Marelles



Dessiner une marelle au sol à la craie ou la fabriquer avec des cartons.

Matériel : 9 bouchons par enfant

Chaque enfant saute à pieds joints dans les cases, dans l'ordre des numéros. S'il réussit le parcours, il pose un bouchon dans une case de son choix. Cette case est interdite aux autres joueurs.

Le jeu s'arrête quand toutes les cases sont prises. Le gagnant est celui qui a posé le plus de bouchons dans les cases.

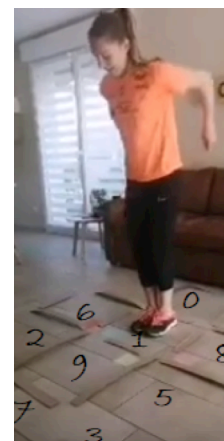
Marelle classique

De la terre au ciel, les chiffres sont dans l'ordre.

Variante

Plus difficile, les chiffres sont dans le désordre. Les sauts doivent donc être plus grands. Sauter sur un pied.

Source des jeux de balles et de marelles : *Jeux d'antan, jeux d'enfants* – USEP - [site EPS 1^{er} degré Académie de Paris](http://site-eps1er.academie-de-paris.fr)



Parcours mémo

12 parcours évolutifs à réaliser en utilisant la progression suivante :

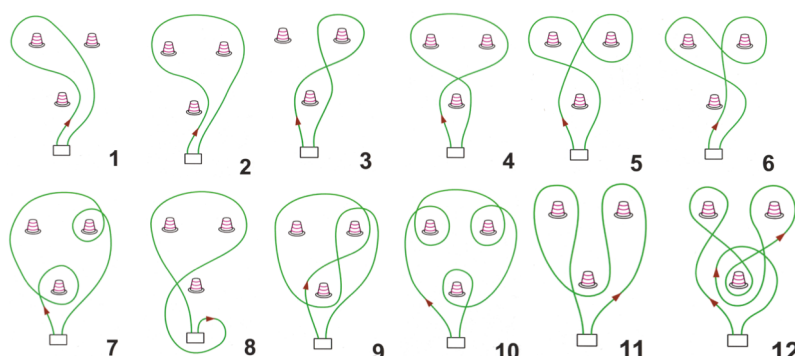
► Réaliser le parcours en gardant le dessin sous les yeux

► Mémoriser le parcours et le réaliser

Pour aller plus loin :

Tracer un parcours et le réaliser. (Vous pouvez aussi le tracer sur une ardoise, ce qui permettra d'utiliser moins de papier !).

► Demander à une autre personne de réaliser un parcours et le tracer sur une ardoise.



Source : <http://www4.ac-nancy-metz.fr/eps57/spip.php?article427&lang=fr>

Exercices de bien-être

La demi-lune

Debout ou assis sur une chaise, dos droit, lever le bras gauche, paume tournée vers le haut, incliner le buste vers la droite. Respirer dans la position. Revenir dans l'expiration. Même chose avec bras droit. Faire 5 fois de chaque côté.



Serrer-desserrer

Debout ou assis sur une chaise, contracter tout le corps, serrer les poings, hausser les épaules, rentrer le ventre, serrer les fesses, froncer les sourcils, mâchoires serrées puis en expirant relâcher tout le corps (expiration explosive ou lente et contrôlée). Faire 5 fois

L'escargot



Debout ou assis sur une chaise, jambes légèrement écartées, enrouler le dos en commençant par coller le menton sur la poitrine pour poser les mains au sol (les genoux peuvent être un peu pliés), se laisser entraîner par le poids de la tête. Respirer dans la position. Inspirer et remonter dans l'expiration en partant du bas du dos le menton en dernier. Faire 3 fois.