


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

L'aigle

En équilibre sur 1 jambe semi fléchie, entourer et crocheter l'autre jambe, croiser les bras tendus devant puis ramener les coudes pour placer les doigts croisés devant le visage, fixer 1 point devant soi et maintenir la posture...



Porteurs de sacs



Matériel : un sac de graines (chaussette remplie de pois, de riz ou de lentilles... et nouée). Tracer un parcours au sol (à la craie, avec une corde, une ficelle, un ruban,...) ou signalée avec des objets (pots de yaourt, bocaux, bouteilles en plastique,...).

Transporter le sac sur la tête sans le faire tomber.

En marchant = 1 point.

En marchant à reculons = 2 points

En sautillant = 3 points

Source : <https://usep.org/wp-content/uploads/2020/03/37-porteurs-de-sac.pdf>

Sauter

Sauter en croix

Matériel : pour la petite croix : 3 carrés de 30cm x 30cm, pour la grande croix : 9 carrés de 30cm x 30cm, dessinés au sol pour former une croix. On peut aussi fabriquer la croix avec des cartons.

La petite croix

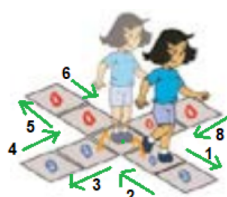
Départ pieds joints au centre. 1^{er} saut à cloche pied sur le pied gauche sur le carré avant, retour au centre pieds joints, 2^{ème} saut à cloche pied sur le pied droit sur le carré arrière, retour au centre pieds joints, 3^{ème} saut à cloche pied sur le pied gauche sur le carré avant, etc.

Faire le plus de sauts possibles en gardant le rythme (pas plus de 15 en période de confinement).

Variante : réaliser tout l'enchaînement sur un pied puis sur l'autre.



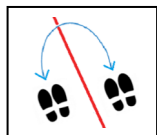
La grande croix



Départ pieds joints au centre. Enchaîner 2 sauts à cloches pied sur le pied droit en avant, retour au centre pieds joints, puis 2 sauts à cloches pied sur le pied droit à droite, retour au centre pieds joints, puis 2 sauts à cloches pied sur le pied gauche en arrière, retour au centre pieds joints, puis 2 sauts à cloches pied sur le pied gauche à gauche.

Faire le plus de sauts possibles en gardant le rythme.

Source : <https://usep.org/wp-content/uploads/2019/04/Chaumont-sur-Loire-CE1-CE2-2019.pdf>



Sauter la ligne

Tracer une ligne au sol (à la craie, avec une corde, une ficelle, un ruban,...).
Pieds joints, sauter de chaque côté de la ligne de plus en plus vite (pas de 30secondes)

Kicking ball

Matériel : un ballon

Jongler avec le ballon sur le pied sans qu'il ne touche le sol le plus longtemps possible.

Défi temps : Chronométrer (ou compter lentement) la durée de la jongle jusqu'à ce que le ballon touche le sol.

Penser à changer de pied !!!

Source : <https://usep.org/wp-content/uploads/2019/04/Chaumont-sur-Loire-CE1-CE2-2019.pdf>



Au hasard

Les épreuves du dé

Matériel : carton, ciseaux, colle, feutres ou crayons de couleur

Fabriquer un dé selon le modèle. Dessiner les points avant de le plier et le coller.

A chaque point correspond une épreuve :

1 → Sauter 10 fois sur place (ou moins selon l'âge de l'enfant) à pieds joints

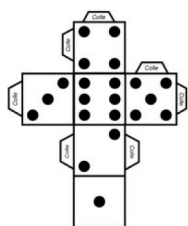
2 → Se tenir jambes fléchies (comme si on était assis sur une chaise) le plus longtemps possible. On peut s'appuyer contre un mur.

3 → Sauter 5 fois (ou moins selon l'âge de l'enfant) sur un pied

4 → Tenir 10 secondes (ou moins selon l'âge de l'enfant) sur un pied

5 → Rester assis en tailleur sans bouger, sans rire et sans parler le plus longtemps possible

6 → Sauter 5 fois comme un lapin



Exercices de bien-être

Je me grandis

Debout, étirer l'ensemble du corps, des doigts croisés, paumes tournées vers le haut, jusqu'aux talons poussés vers l'avant, jambes tendues, orteils en flexion ou pieds à plat sur le sol.



Mmmmmm

Emettre le son « mmmmmm », bouche fermée, une main sur la gorge pour sentir la vibration, tous ensembles, le son montant puis descendant progressivement.



La fleur

Assis en tailleur, paumes vers le ciel, coudes près du corps, monter les bras latéralement sur l'inspiration jusqu'à joindre les deux mains au-dessus de la tête, puis descendre les bras paumes vers le sol en expirant, en vidant le ventre.

Source des exercices : "[Pratiques corporelles de bien être, pour mieux apprendre, pour mieux gérer sa classe](#)" Corinne Pierotti, Annie Sébire, ed. EPS