

---

## Quelques propositions d'activités physiques à destination des parents pour leurs enfants

### Une pratique minimale d'activités physiques dynamiques

1 h/jour pour les enfants  
et les adolescents

30 mn/jour pour les adultes

Réaliser plusieurs fois par semaine  
des activités variées qui renforcent  
les muscles et améliorent  
la souplesse et l'équilibre



#### Quand ?

**Définir dans l'emploi du temps de la journée** des moments pour réaliser ces séances. La fréquence de ces périodes d'activités physiques est plus importante que leur durée. En plus du maintien des ressources physiologiques, elles structurent le quotidien et peuvent casser sa monotonie.

- ✓ Ce temps peut être fractionné : 3 fois 10 minutes – 2 fois 15 minutes en fonction de l'âge de vos enfants ou de l'espace.
- ✓ Matériel pour mesurer le temps : compter jusqu'à... , un sablier, un minuteur de cuisine, la montre, le chronomètre du téléphone

#### Sécurité

Vos enfants doivent pratiquer avec un engagement modéré pour éviter tout risque de blessures, en respectant les consignes du confinement.

#### Comment ?

**Pratiquer ensemble et de manière conviviale.** Réaliser certains exercices avec vos enfants, faire pratiquer vos enfants en même temps, mettre de la musique, noter les progrès réalisés. Rendre l'activité ludique

**Challenge ou défi :** Tenter chaque jour de battre son record

Inciter vos enfants (et pourquoi pas vous-mêmes) à tenir un cahier dans lequel ils consignent ce qu'ils ont réalisé comme activités physiques durant la journée, ce qu'ils ont ressenti, leurs progrès.

## Quelles activités ?

### ➔ Des mimes

- ✓ Mimer des émotions : ex : joie, colère, tristesse, peur, des animaux, des objets de la vie quotidienne, des métiers, mimer des expressions de la langue française ex : tirer les vers du nez, avoir des fourmis dans les jambes, manger comme un cochon etc...

### ➔ Danser

- ✓ **Danser** à partir de musiques : se mouvoir au son de la musique, sur des rythmes élaborer une chorégraphie avec un début, un enchaînement d'actions et une fin

### ➔ Renforcement musculaire

Délimiter une zone de déplacement (3 mètres à plus en fonction de l'espace disponible), si peu d'espace, un mètre carré ou 2 mètres carré suffisent

- ✓ Sur place ou en déplacement

Exemples d'actions : sauter pieds joints, sauter sur un pied (gauche puis droit), sauter comme la grenouille, sauter écart des jambes/ pieds joints, sauter à la corde à sauter, Marcher avec appui sur les orteils, appui sur les talons, pas chassés vers la droite, vers la gauche

trotter talons aux fesses, monter de genoux, s'accroupir, se relever

Prendre un objet au départ et l'amener à l'arrivée, poser plusieurs objets sur le trajet, les ramasser un à un et ramener chaque objet un à un au point de départ (ex : jeu du déménageur)

Répondre à des consignes simples : aller chercher ou toucher le plot ou objet bleu, puis vert, puis rouge etc...

- ✓ Chasse au trésor : Se déplacer dans les différentes pièces de la maison en faisant une chasse au trésor. Avoir caché au préalable des objets dans les pièces.

### Soyez imaginatifs

#### Les variables :

- ✓ jouer sur la distance : plus ou moins loin
- ✓ le temps : la durée 10 secondes, 15 secondes ou compter, de plus en plus longtemps
- ✓ de plus en plus vite,
- ✓ les actions : marche, marche rapide, trotter, courir, courir plus vite
- ✓ varier le nombre d'actions, les enchaînements d'actions, alterner toutes ces actions sur les allers et sur les retours.
- ✓ Varier le matériel : corde, objets divers pour le jeu du déménageur ou pour repérer l'espace

Soyez inventifs

**Pour plus d'idées** visualiser la vidéo élaborée par l'USEP de Loire Atlantique :

<https://www.youtube.com/watch?v=y7XHmk5SbeY>

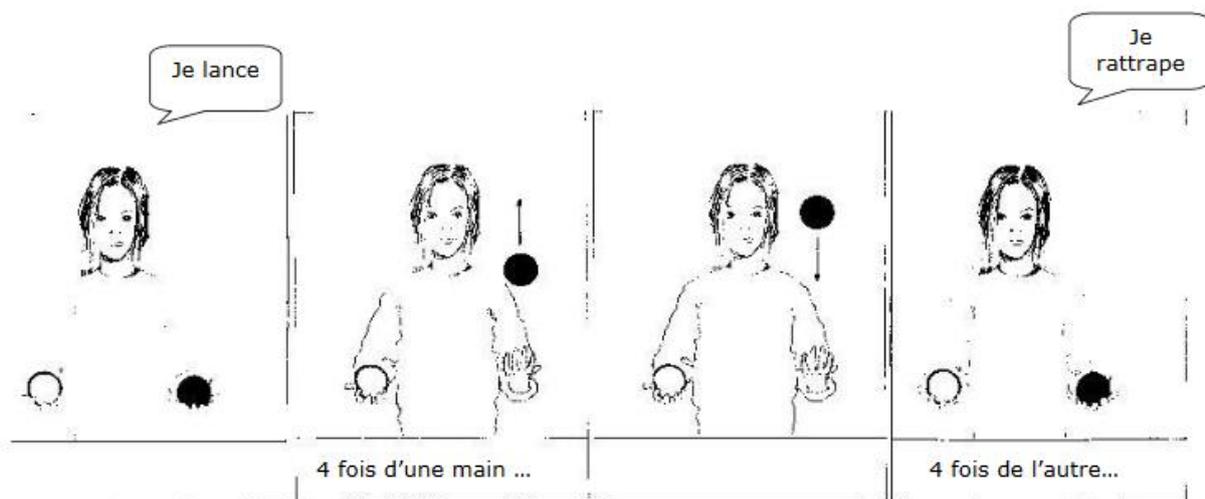
➡ **Yoga** : apprendre à faire les différentes postures de Yoga comme la posture du chevalier, de la montagne, le chat, le lion etc...

Pour visualiser la vidéo de 16 minutes :

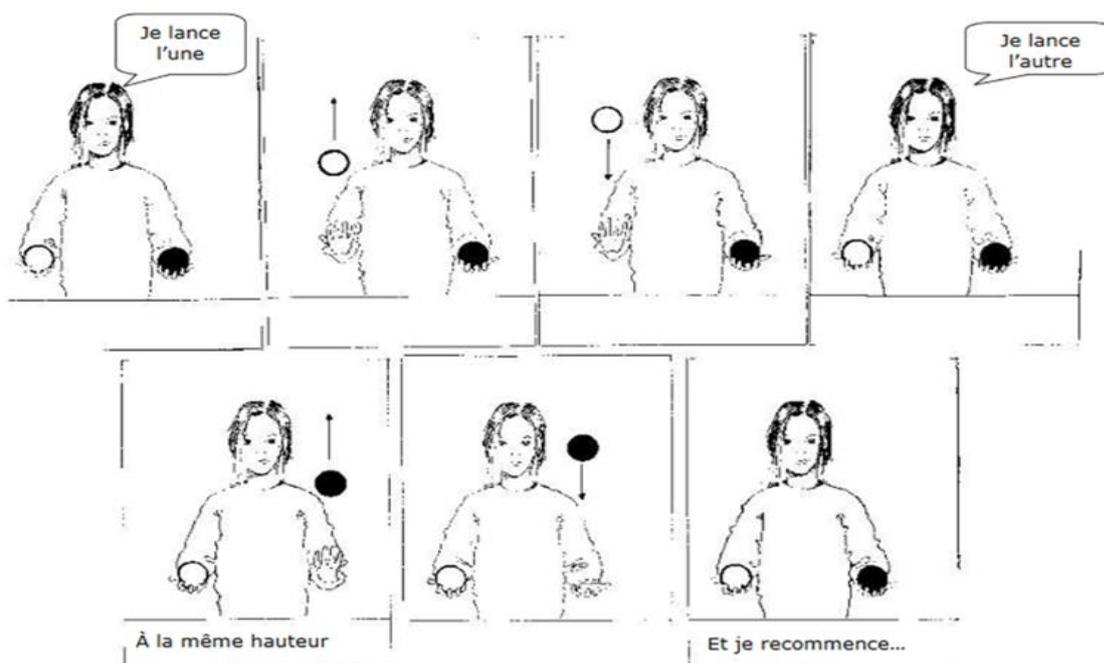
<https://www.youtube.com/watch?v=cM6opeQN9H0>

➡ **Le jonglage** : apprendre à jongler avec des chaussettes mises en boule, des petites balles en mousse

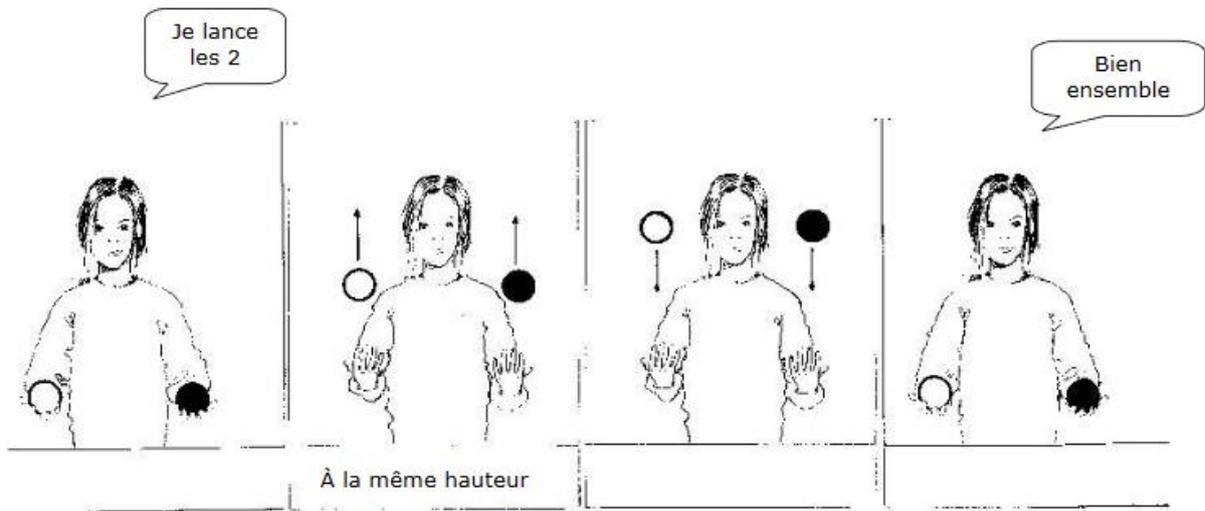
✓ Première étape



✓ Etape 2



✓ Etape 3



Je recommence toutes les séquences,

