

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 sous surveillance d'un adulte



Bondir comme un lapin

S'accroupir pieds rapprochés, en écartant les genoux. Poser les mains à plat devant soi, comme pour se mettre à quatre pattes, visage incliné vers le sol. Relever les talons. Pour bondir, avancer les deux mains simultanément puis rapprocher les deux

pieds. Le bassin doit monter et redescendre. Les genoux restent toujours écartés et les bras, dans l'alignement des épaules.

Le ballon voyageur

En cercle ou en ligne. Tous les membres de la famille sont assis par terre en tailleur, les uns derrière les autres. Le premier/ la première de la file donne le ballon à celui/ celle qui est derrière en le faisant passer par-dessus sa tête.

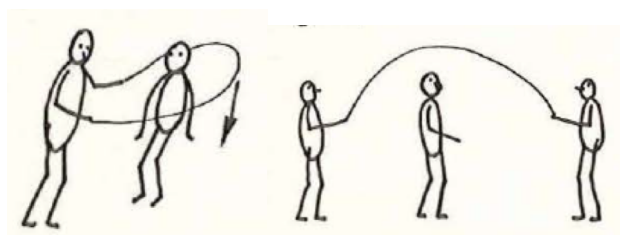
En ligne lorsque le dernier/la dernière de la file a eu le ballon il/elle le repasse de la même façon à celui/celle qui est devant.

Varié la distance entre les participants pour augmenter les étirements et le renforcement musculaire



Saut à la corde

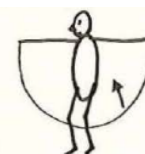
Seul ou avec variantes :



A 2

A trois

- 1) Bras gauche devant
Bras droit derrière
- 2) Bras droit devant
Bras gauche derrière



De plus en plus vite (faire « vinaigre »)

En avant, en arrière

Sur un pied

Faire une boucle sur le côté entre 2 sauts

Et tout ce qu'on peut imaginer...

⚠ Ramper : le parcours des chaises

Aligner quelques chaises et passer dessous en rampant

- Sur le ventre
- Sur le dos
- Sur le côté

Le parcours peut aussi se faire à 4 pattes, en rampant (si l'enfant n'est pas trop grand !).



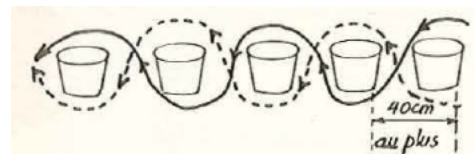
Le chemin des pots

Dans un couloir, disposer des pots de yaourt espacés de 20 à 40cm. Se déplacer en slalom (contourner les pots tantôt à droite tantôt à gauche) :

De plus en plus vite

En arrière en se guidant avec un miroir

En sautant à pieds joints, sur un pied, à 4 pattes, l'aller à 4 patés, le retour en courant,...

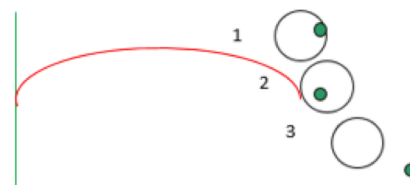


Lancer d'adresse

Lancer des balles dans les seaux

Chaque enfant dispose de plusieurs balles et commence à lancer dans le seau (ou le pot) le plus proche. Si le lancer est réussi, il vise le seau 2, et ainsi de suite. Si le lancer n'est pas réussi, continuer dans le même seau, dans la limite de ses balles.

Varié la position du lanceur : debout, assis, à genou



Exercices de bien-être

Le ballon

Gonfler le ballon : Pieds légèrement écartés, inspirer très profondément en écartant les bras du corps. Dégonfler le ballon : Relâcher en expirant d'un seul coup

Le bambou

Pieds écartés largeur du bassin

En inspirant, élever les bras, doigts croisés, paumes vers le haut

En expirant pousser les paumes vers le haut (bras contre les oreilles), respirer dans la position

Le pendule

Debout, jambes légèrement écartées, lever les bras comme pour toucher le plafond avec les mains, tenir ses coudes et enrouler la tête puis le dos en laissant agir le poids de la tête et des coudes. Expirer pour se détendre et s'étirer. Effectuer un léger balancement des bras. Remonter, vertèbre par vertèbre dans l'expiration en partant du bas du dos le menton en dernier.

La petite marche

Debout derrière sa chaise

Enchaînement, sur place, mains sur le dossier de la chaise : marche rapide....de + en + lente, jusqu'à l'arrêt.

L'arbre dans le vent

Debout, droit et détendu, pieds légèrement écartés : laisser le corps se balancer vers l'avant, cotés, arrière aussi loin que possible, en expirant (*souffle du vent*)

- A partir de la taille
- A partir des chevilles

Changer la direction du vent

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

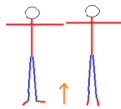
L'ours



Marcher comme un ours : à 4 pattes bras et jambes tendus mais souples (les coudes et les genoux ne sont pas raides), avancer en balançant le torse. Puis se relever, faire quelques pas, bras légèrement repliés vers l'avant et retomber lourdement à 4 pattes pour repartir de la même façon.

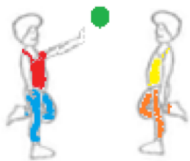
Equilibre statique

- Se tenir bien droit (sans être raide) les pieds un peu écartés. Se pencher légèrement en avant, en arrière, d'un côté, de l'autre côté. Répéter 5 fois.
- Sur la pointe des pieds, lever les bras au-dessus de la tête, tenir la position en comptant jusqu'à 5 (entre 3 et 10 selon l'âge des enfants) en respirant calmement. Répéter 5 fois.
- Les jambes bien écartées, les bras levés vers le haut et le côté (comme un V), même pose sur la pointe des pieds. Compter de 3 à 5 respirations et revenir dans l'expiration.



- Se tenir debout les jambes serrées, les bras étendus sur les côtés comme les ailes d'un avion, même pose sur la pointe des pieds. A chaque fois, compter de 3 à 5 respirations et revenir dans l'expiration.

- En équilibre sur un pied, placer l'autre pied contre la jambe de support avec les bras de chaque côté du corps. Compter jusqu'à 5. Changer de jambe d'appui.
- En équilibre sur un pied, placer l'autre pied au-dessus du genou. Compter jusqu'à 5. Changer de jambe d'appui.
- Bien droit sur une jambe, l'autre jambe est pliée à la hauteur du genou, les bras entourent le genou plié puis sont levés sur les côtés comme des ailes. Compter jusqu'à 5. Changer de jambe d'appui.



- A plusieurs avec une balle. Le meneur de jeu indique la pose à prendre et les joueurs se passent la balle en essayant de garder la pose. Seuls les bras peuvent bouger pour attraper la balle. Le lanceur indique la pose à tenir.

Sauter

Sauter de chaque côté d'une ligne

Sauter à pieds joints de chaque côté d'une ligne au sol (tracée à la craie, ligne du parquet, corde ou ruban,...) de plus en plus vite. Puis sauter en avançant, d'abord de chaque côté d'une ligne droite, puis de chaque côté d'une ligne ondulée.

A 2 : un joueur est assis et tient une baguette sur le sol à laquelle il fait faire un mouvement sans que l'extrémité tenue ne change de place (comme l'aiguille d'un métronome horizontal). L'autre joueur doit sauter de chaque côté de la baguette sans la toucher. Accélérer le rythme de la baguette.





Sauter en contre-haut

Pieds joints, sauter par-dessus des objets (légers et incassables !) empilés (livres, boîtes, cartons...) sans les faire tomber. Lorsque l'enfant y parvient, ajouter des objets pour augmenter la hauteur.

Variante : Faire un petit parcours avec les objets empilés et franchir les piles d'objets espacées de 30 à 40 cm en sautant par-dessus à pieds joints. Revenir au point de départ en courant et repartir en sautant.

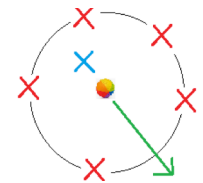
Défi-temps

Faire le maximum d'allers-retours en un temps donné (en fonction de l'âge de l'enfant) ou le temps de l'écoulement d'un sablier (voir « Fabrication d'un sablier » sur la fiche 2).

Avec un ballon

Le ballon prisonnier

Délimiter un cercle. Les enfants sont autour. Dans le cercle, un enfant essaie de faire sortir le ballon en le poussant du pied. Les autres l'en empêchent.



Suivre la piste

Obliger le ballon ou la balle à suivre une piste tracée au sol (à la craie, avec une corde, une ficelle, un ruban,...) ou signalée avec des objets (pots de yaourt, bocaux, bouteilles en plastique,...) en le poussant avec différentes parties du corps ou avec du matériel (une raquette, un bâton, une cuiller, une louche, une casserole,...)



Le ballon nomade

Aménager un parcours avec des marques au sol (corde, craie, marques au scotch, ...) et différents objets ; cartons, bouteilles en plastique, chaises,... il faudra les contourner, passer dessus ou dessous. Y promener le ballon : à la main, au pied, avec la tête, en rampant.

Prendre soin de ses pieds

Massage

Assis en tailleur, prendre un pied dans ses mains et le pétrir comme si c'était de la pâte à modeler. Etirer chaque orteil, un à un, plusieurs fois. Faire de petits cercles sur le dessous du pied en appuyant avec le pouce. Une main sur la cheville, l'autre fait tourner le pied dans tous les sens (doucement !). Secouer le pied puis changer de pied.



Les orteils en éventail



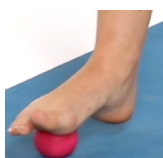
Assis en tailleur, écarter les orteils et les resserrer. Refaire l'exercice plusieurs fois, de plus en plus vite.

Orteils croisés

Assis en tailleur, coller les 2 plantes de pieds l'une contre l'autre et croiser les orteils comme on croiserait les doigts (on peut s'aider avec les mains).

Avec une balle


Debout placer une balle sous son pied et la faire rouler sous toute la surface du pied en pressant la balle. Insister sur les orteils. Ne pas oublier le talon. Changer de pied.



Avec un bâton

Debout placer un bâton (ou un crayon) sous son pied et le faire rouler sous toute la surface du pied en appuyant. Placer le bâton perpendiculairement au pied puis dans le sens de la longueur du pied. Changer de pied.

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.)

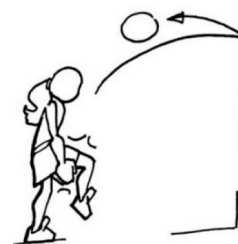


Balle au mur (jeu 2)

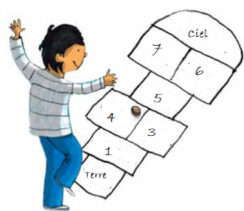
Matériel : une balle par personne, un mur contre lequel lancer.

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.

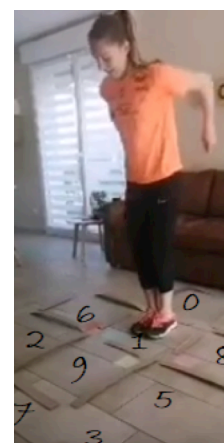
Marelle classique

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://www4.ac-nancy-metz.fr/eps57/spip.php?article427&lang=fr)



Parcours mémo

12 parcours évolutifs à réaliser en utilisant la progression suivante :

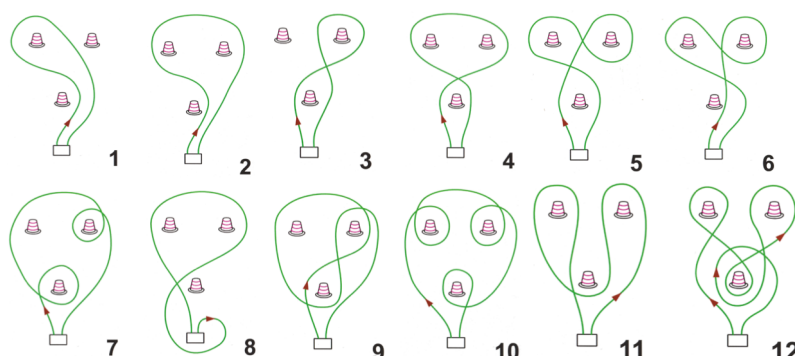
► Réaliser le parcours en gardant le dessin sous les yeux

► 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.