



Infos parents

Chers parents,

Afin de préserver l'**équilibre** et le **bien-être** de votre ou vos enfants, il semble important de prévoir une alternance des différentes activités scolaires, des jeux tout en inscrivant un temps **d'activité physique** dans sa journée.

En effet, durant cette période indéterminée « d'école à la maison », les jeunes enfants ont besoin de bouger. Il passe par une **pratique physique quotidienne** facile d'accès et adaptée au rythme de votre enfant.

Voici quelques propositions de situations ludiques faciles à mettre en œuvre.

Vous pourrez adapter les exercices en fonction du lieu de votre confinement. Si vous êtes dans un appartement, peut-être pouvez-vous bénéficier d'un sous-sol sans avoir de contact avec d'autres familles? Si cela n'est pas possible, choisissez les exercices à faire à l'intérieur, en poussant peut-être quelques meubles.

Si vous êtes dans une maison avec jardin, n'hésitez pas permettre à vos enfants de vivre les situations dehors.

Votre enfant pourra retirer un maximum de bénéfices pour sa **santé**, son **humeur** en faisant **30 minutes d'activité physique** encadrée par jour chez lui, découpée en deux temps.



Réalisé par
l'équipe EPS
de l'Eure



L'Éducation physique des p'tits loups confinés



POPI

Le circuit rigolo

Au sol, disposez deux oreillers, une chaise, deux boîtes à chaussures vides, de manière à former un parcours. Invitez votre enfant à :

- 1 sauter à pieds joints sur chaque oreiller,
- 2 ramper sous la chaise,
- 3 mettre un pied dans chaque boîte à chaussures et avancer jusqu'à la ligne d'arrivée pour terminer le parcours !



Popi n°369. Illustration : Régis Fallier.

Vous pouvez varier les consignes.

- 1 L'enfant peut sauter par-dessus les coussins ou les enjamber.
- 2 Vous pouvez demander à votre enfant de faire le serpent en passant sous la chaise (ou table), son ventre est collé au sol. Le serpent peut ramper sur le dos aussi.
- 3 L'enfant peut se déplacer en marche arrière.

Réalisé par
l'équipe EPS
de l'Eure



L'Éducation physique des p'tits loups confinés



Je fais



Le chien



Le chat



L'ours



Le serpent



Le chien qui tend une jambe



Le chat qui se repose



L'ours qui se gratte le dos



Le serpent qui se redresse

Petit yoga

La petite plante qui pousse

Un petit exercice qui améliore la notion l'équilibre, ouvre la cage thoracique et donc ventile les poumons. Une invitation à laisser s'exprimer sa joie de vivre !



1 Le front posé au sol, le corps bien ramassé, les bras sur les côtés, tu es une toute petite graine, bien à l'abri sous la terre, qui attend la fin de l'hiver.

2 La graine est bien nourrie, elle sent qu'elle grossit... Le haut de ton corps se soulève petit à petit.



3 Grâce à l'eau et à la lumière, la graine est maintenant sortie de terre. Tu es bien installé sur tes genoux, les bras relâchés.

4 Puis tes bras s'écartent sur les côtés, comme deux petites tiges qui commencent à pousser.



5 Tes bras continuent de monter, tes mains restent relâchées.



6 Puis tes bras s'étirent vers le ciel, tu poses un pied à terre et tu pousses sur ton pied. La tige de la plante est devenue puissante.

7 Elle grandit... Elle grandit tellement, qu'elle devient une magnifique plante !



8 Les pieds bien enfoncés dans le sol, les feuilles étirées vers le ciel. Comme tu es belle !