



# CONFINÉ, FAUT BOUGER !

POUR ETRE EN FORME DE RETOUR À L'ÉCOLE



# CONFINÉ, FAUT BOUGER !!!!

On est tous confinés... avec Papa, Maman, ton frère, ta sœur ...

Quelques jeux pour continuer à bouger...

lance un défi à ceux qui t'entourent et entraîne toi pour être en forme à ton retour à l'école !

défis dedans/dehors

jeux de coordination et motricité fine

jeux pour développer le tonus musculaire

autres idées (yoga,...)

# DEDANS / DEHORS

- Avec une corde à sauter : saute à pieds joints le maximum fois sans t'arrêter.
- Avec un ballon :
  - Balle au pied petit parcours à aménager (chaises, bancs, tables...)
    - Je fais le parcours sans erreurs
    - Je suis le plus rapide pour faire le parcours
  - Balle à la main en dribble (idem)
- Créer un parcours débrouillardise : courir, sauter, ramper, 4 pattes...
- Ecrire l'alphabet avec notre corps, écrire les chiffres avec notre corps
- Avec une balle en mousse contre un mur : jongler à une balle en récitant une comptine (partie simple, sans bouger, sans rire, sans parler, d'une main, de l'autre main, petite tapette (taper dans les mains, grande tapette (taper dans les mains devant, derrière), épaulette...)
- Avec un cerceau : Hula Hoop : faire tourner le cerceau le plus longtemps autour de son bras, de sa jambe, de sa taille...
- On utilise un jeu de l'oie et on le détourne de son utilisation première : une case un défi : on peut réutiliser les situations proposées ci-dessus.



# Coordination et motricité fine

- Carton troué (dessus de boîte à chaussures) pour faire passer des objets ronds (billes, petites balles, noix, ...) à travers le plus vite possible en manipulant le carton sans toucher les billes.
- Sur un plan incliné, lâcher des balles qui doivent être récupérées par votre enfant dans une boîte (type boîte à chaussures)
- Utiliser des pinces à linge, placer des petits objets dans un bac. Les enfants doivent prendre les différents objets avec la pince et les placer dans un autre bac.
- Les différents jeux de cibles, par exemple : quilles, jeu de poches, ballon panier etc.
- Jeu de serveur (course à relais) : mettre des petites balles de ping-pong dans un plateau et l'enfant doit marcher d'un point à l'autre sans faire tomber les balles.





# Jeux pour développer le tonus musculaire

- Jeu de la brouette : tenir les jambes de l'enfant et celui-ci doit marcher sur ses mains.
- Jeu de la bicyclette à 2 : se coucher sur le dos, coller les pieds des deux cyclistes et pédaler.
- Jeu du crabe : marcher sur les mains et les pieds, mais le dos fait face au sol (M).
- Jeu de la grenouille : demander aux enfants de faire des sauts de grenouille le plus haut possible.
- Jeu de la planche à repasser : les enfants se couchent sur le ventre et se soulèvent sur leurs avant-bras. Seulement les pieds et les avant-bras peuvent toucher le sol, l'adulte passe près d'un enfant et fait semblant de repasser un vêtement.



# Autres idées

- Si vous avez un balcon ou une cour, faites-les jouer à la marelle. Un grand classique qui fait travailler la coordination, l'équilibre et la dextérité
- Jeu des couleurs : Pour lancer ce jeu en toute sécurité, il convient de contrôler l'environnement au préalable. Table basse, obstacles... Vérifiez que rien dans la pièce ne pourrait blesser vos enfants, car le jeu des couleurs est un exercice de vitesse. Les règles sont simples : pensez à une couleur et annoncez-là à voix haute. Vos enfants devront ensuite courir vers un objet de cette couleur présent dans la pièce. Il est fortement recommandé de préciser aux enfants que les objets fragiles ne doivent pas être choisis, afin d'éviter la casse et les blessures !
- Un, deux, trois, soleil ! vous pouvez proposer à votre enfant de garder une position particulière : sur un pied, une autre partie du corps (que les pieds) touche le sol, ...
- Jeu de l'oie **calme et attentif comme une grenouille**  
Vous pouvez télécharger la planche de jeu avec le lien ci-joint et vous munir d'un dé. Les cases sont l'occasion de faire des petits exercices d'attention, de relaxation ou d'empathie. Exactement ce qu'il vous faut en ce moment ! Prêt.e. pour l'aventure ?  
(lien <https://we.tl/t-6yDI36bTVx>)



- Si vous souhaitez travailler votre gainage, pendant que votre petit se dépense, cet exercice est fait pour vous ! Vous faites la planche, votre enfant rampe sous votre ventre à l'aller et saute par-dessus votre dos à pied joint au retour.  
Enchaînez cinq séries de 30 secondes avec 30 secondes de pause entre chaque.
- La caisse à peluches : vous pouvez mettre en place cet atelier ludique: votre enfant s'allonge (si possible sur un tapis ou de la moquette) un tas de peluches à ses pieds. Sa mission? Saisir les nounours avec ses pieds et venir les déposer dans une caisse ou un panier situé derrière sa tête. Cet exercice permet de travailler les abdominaux et surtout de faire des assouplissements. Il peut se pratiquer avec deux enfants allongés de part et d'autre du panier, le premier qui a rangé toutes ses peluches à gagner !

- Du Yoga pour se détendre :

BAYAM : Une application pour faire bouger de 3 à 10 ans : travailler la coordination, la concentration, le relâchement, ... à travers la danse et le yoga.



#### ACCUEIL

Découvrez Bayam, une expérience de jeu et de découvertes unique, sans...

[bayam.tv](http://bayam.tv)



Dans ce cours de Yoga, la professeure de Yoga et sophrologue Delphine Bourdet utilise des termes adaptés pour les enfants pour leurs faire découvrir les différents mouvements de la discipline.

- Et pourquoi pas de la zumba !

