

# COVID 19

## Fiche d'activité

### SPORT



#### COMMENT MAINTENIR UNE ACTIVITÉ SPORTIVE POUR VOS ENFANTS À LA MAISON ?

**Tous ensemble à la maison, ça a des vertus pour resserrer les liens, mais cela peut vite devenir un enfer si votre (vos) enfant(s) commencent à tourner en rond.**

Roxana Maracineanu, la ministre des Sports, a recommandé que les enfants et adolescents fassent au moins 1h de sport par jour (30 minutes pour un adulte) durant la période de confinement afin de pallier à l'absence d'activité physique habituelle. Mais tout le monde ne bénéficie pas d'un jardin pour les envoyer courir dehors.

Si vous n'avez pas vraiment envie de les voir jouer au ballon ou faire du roller à l'intérieur, il est possible de les faire bouger, de manière cadrée, sans qu'ils aient à faire des bonds dans la maison. Il suffit juste de s'adapter un peu à son environnement.

Si vous avez des enfants en bas âge (2-5 ans), la motricité est à privilégier. A partir de 6-7 ans, pour aider à son développement musculaire, vous pourrez axer sur des exercices de coordination et d'efforts. Voici quelques exemples simples que nous vous proposons de mettre en pratique :

→ Pour les plus petits, vous pouvez leur proposer un parcours dans la maison avec vos chaises (à quatre pieds). Disposez-les tel un chemin et dites à votre enfant de parcourir le tracé à quatre pattes. Vous pouvez ajouter d'autres éléments stables qu'il pourra surmonter. Ce parcours d'obstacles va lui permettre de travailler ses muscles abdominaux, ceux de son dos et sa motricité générale.

→ Vous avez deux enfants, mettez-les face à face sur le ventre, un petit ballon entre eux. Ils vont devoir se le passer successivement de mains en mains. Une façon amusante de muscler les épaules et le dos.

→ 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.

→ Pour les plus grands, laissez-les danser. En plus de se défouler en musique – mais pas trop fort ! –, cela mobilise tout le corps.

Il est important de laisser s'exprimer chez votre (vos) enfant(s) le plaisir et les émotions liées à la pratique de ces activités physiques. Dans le lien ci-dessous vous trouverez de nombreux exercices simples à faire pour vos enfants et toute la famille !

(cliquer sur l'image pour agrandir une des pages)

<http://manounoudechire.unblog.fr/2014/11/03/le-yoga-des-petits/>

