

# Fichier

« La motricité à la maison »



## De l'activité physique en restant chez soi « Faites du sport à la maison avec vos enfants »

Voici une proposition de plusieurs activités qu'il est facile de réaliser à l'intérieur : dans une maison ou un appartement.

Pour rappel, les activités physiques sont indispensables aux élèves. Elles favorisent leur capacité à se concentrer et se centrer sur les différentes activités que vous allez leur proposer tout au long de la journée. Ces activités peuvent être proposées quotidiennement et même plusieurs fois dans la journée.

À l'école maternelle, les enfants font **30 minutes** de motricité par jour. À cela, se rajoute deux récréations de 30 minutes chacune (une le matin, et une l'après-midi) où les enfants se dépensent. Les jours d'école, vos enfants sont donc actifs pendant **1H30**. Voilà pourquoi il est important même dans ce moment de confinement, de continuer de proposer à vos enfants des petits jeux sportifs.

Si votre enfant ne tient plus en place sur sa chaise et n'arrive plus à se concentrer sur une activité , vous pouvez réaliser une **PAUSE ACTIVE** de quelques minutes

[https://azursportsante.fr/wp-content/uploads/2019/12/JBEcole\\_Pauses-actives\\_VF.pdf](https://azursportsante.fr/wp-content/uploads/2019/12/JBEcole_Pauses-actives_VF.pdf)

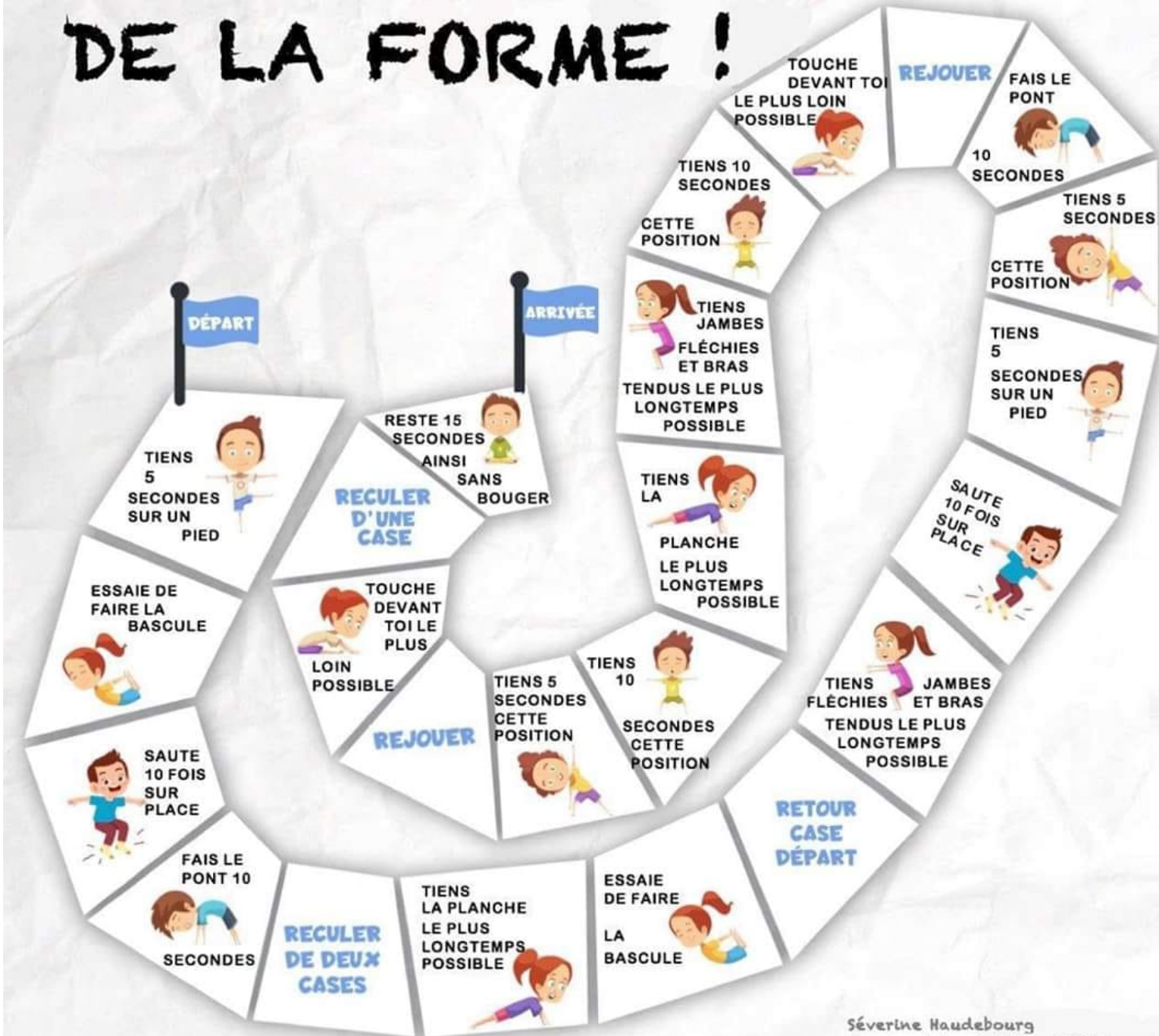
### Jeu de l'oie interactif spécial » GYM »

Pas besoin d'imprimante, juste un téléphone, une tablette ou un ordinateur













<https://view.genial.ly/5e745e51df57ff1026dfaff0>



# JEU DE L'OIE DE LA FORME !



**L'alphabet sportif** : pour les plus petits, pioche une lettre au hasard et fais l'exercice correspondant  
 ou pour les plus grands, choisis un mot et fais les exercices correspondant à chaque lettre de ce mot

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
Debout, jambes un peu écartées, fais semblant de t'asseoir 10 fois de suite (= squats)	Fais semblant de boxer pendant 10 sec 	Rampe comme un crocodile 	Danse en remuant vigoureusement tout ton corps 	Fais 4 sauts en faisant des $\frac{1}{2}$ tours 	Tiens-toi debout sur une jambe et reste immobile pendant 8 sec (flamant rose) 	Fais 5 sauts de grenouille	Cours sur place en remuant les genoux 5 fois chacun	Reste droit comme un i en levant les bras en l'air, mains jointes	Fais 10 sauts pieds joints en te déplaçant comme un crabe, sur le côté 	Saute comme un kangourou pendant 10 sec 	Cours comme un lapin pendant 8 sec	Mets-toi accroupi (e) et relève-toi en sautant 5 fois
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
Fais semblant de nager le crawl en moulinant tes bras pendant 10 sec 	Saute en faisant un tour complet. Tu peux le faire 3 fois.	Fais 5 sauts à cloche-pied	Fais 10 sauts pieds joints en reculant	Roule 	Fais Superman pendant 5 sec : bras tendu devant et équilibre sur le pied opposé 	Fais 5 tours sur toi-même	Cours en reculant en comptant jusqu'à 10	Allongé(e) par terre, sur le dos, pédale avec tes pieds en comptant jusqu'à 15 	Cours en tapant tes talons sur tes fesses 5 fois chaque talon	Fais 3 sauts pieds joints, 3 sauts à cloche-pied et encore 3 sauts pieds joints	Fais 10 pas chassés	Cours comme un zèbre pendant 10 sec 



# YOGA

**Le yoga est une discipline très complète**, à la fois amusante et efficace, qui permet aux enfants de développer leur motricité, leur confiance en soi, d'apprivoiser leurs émotions mais aussi de développer leur équilibre. Elle lui donne des clefs pour se concentrer et s'apaiser. Très facile à mettre en place, c'est une excellente façon de proposer à vos enfants de faire du sport à la maison dès le plus jeune âge ! Partager ce moment relaxant avec votre enfant, d'une fois par semaine à une fois par jour, ça ne peut être que bénéfique.

## **Vidéo Yoga - Dès 3 ans - 17 minutes**

Une séance pour faire du yoga avec vos enfants en les aidant à se canaliser et à se calmer. Les postures prennent le noms d'animaux pour intéresser l'enfant et l'amuser.

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=133&v=cM6opeQN9H0&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?time_continue=133&v=cM6opeQN9H0&feature=emb_title)

## **Vidéo Yoga & Danse - 13 minutes + 43 min de comptines à gestes**

Proposer à vos enfants une activité toute douce accompagnée de musique entraînante.

[https://www.youtube.com/watch?v=AZmDKAHICLU&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=AZmDKAHICLU&feature=emb_logo)

## **Vidéo Yoga enfant : les différentes postures**

[https://www.youtube.com/watch?v=N4K\\_mX4WhFc&list=PL8qcH2AINNNMiq13nM6LKfs8DuFwUMhE2](https://www.youtube.com/watch?v=N4K_mX4WhFc&list=PL8qcH2AINNNMiq13nM6LKfs8DuFwUMhE2)

## **Cartes de posture adaptées aux enfants**

[https://www.unjourunjeu.fr/wp-content/uploads/woocommerce\\_uploads/2017/10/44-cartes-yoga-enfants.pdf](https://www.unjourunjeu.fr/wp-content/uploads/woocommerce_uploads/2017/10/44-cartes-yoga-enfants.pdf)





# DANSE

Moyen facile et accessible à tous si vous voulez faire du sport à la maison : la danse permet de faire bouger toutes les parties du corps. Il suffit de mettre de la musique et de pousser un peu les meubles pour vous défouler en famille et garder la forme. Pour ceux qui dispose d'une console de jeux, il est possible de pratiquer la danse grâce aux jeux vidéos : c'est très amusant mais aussi efficace.

## Jeu de la statue

Une musique et c'est partie ! C'est simple, lorsque la musique démarre, les enfants peuvent danser et bouger à leur guise. Quand vous coupez le son, ils doivent s'arrêter net et se figer comme des statues. Un bon moyen de laisser libre court à leur imagination tout en leur permettant de se dépenser !

## Danse et fitness - 25 minutes

Vidéo proposant un mélange de danse, Zumba et fitness, qui motivera et donnera envie de bouger à votre enfant.

[https://www.youtube.com/watch?v=Yt0wuk\\_bOXI&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=Yt0wuk_bOXI&feature=emb_title)





## GYM & CARDIO

**La gym des animaux** est un sport très apprécié des enfants et pour cause : il s'agit de faire de l'exercice en imitant les animaux. C'est évidemment très drôle, mais aussi très efficace pour se maintenir en forme et apprendre à maîtriser son corps. Créée par le coach et maître en arts martiaux Karim Ngosso, cette discipline ludique imite la marche des animaux (ours, araignée, lapin, lézard, panthère, scorpion, crabe, héron, singe, kangourou...).

<https://www.youtube.com/watch?v=piUqc3W-FJI>  
<https://www.youtube.com/watch?v=le97Rr0UUYw>

Pour bouger en famille avec des **contenus éducatifs et ludiques**, pour pouvez regarder les vidéos de la chaîne Vlad Super Dad :

<https://www.youtube.com/channel/UCf0v9QHWu3KOWxAUs6DFsNA>

Sur Facebook, Matthieu Gandolfi, papa de deux enfants, propose des petites vidéos sur les exercices que vous pouvez réaliser avec vos enfants. Il publie **une nouvelle vidéo par jour** pendant ces 15 jours de confinement général

<https://www.facebook.com/matthieugandolfi/videos/>



# MÉDITATION



Bien que la méditation ne soit pas un sport très physique, ça reste une excellente habitude pour une hygiène de vie équilibrée. Et contrairement à ce que l'on pourrait penser, **les jeunes enfants y sont très réceptifs**, et peuvent vous surprendre sur leurs capacités à en tirer profit. Beaucoup de spécialistes s'accordent à dire que faire de la méditation dès le plus jeune âge facilite leurs apprentissages, améliore la qualité de leur sommeil, et les relations en famille, tout simplement.

## L'application Petit Bambou

Télécharger l'application sur votre smartphone, vous aurez accès au programme de méditation pour enfants.

## Calme et attentif comme une grenouille

L'ouvrage de référence pour la méditation des petits offre des ressources gratuites à télécharger

<http://meditations.arenas.fr/calme-et-attentif-comme-une-grenouille-ton-guide-de-serenite/>

## Chaîne Youtube « Pascale Picavet »

Sur sa chaîne Youtube Pascale Picavet propose de chouettes moments de méditation / relaxation guidée pour les enfants.

<https://www.youtube.com/channel/UCCxillrxAYpZNtFBti1vbUw/search?query=enfant>

## Audios relaxants

Un amour au naturel offre plein d'audios relaxants pour les enfants

<https://www.unamouraunaturel.com/audios-relaxation/>







# ORIENTATION

## 1. Retrouver son doudou

Matériel : doudou de l'enfant

Lieu : une pièce de la maison ou le jardin

L'enfant place le doudou, repère, regarde où il le met et revient à sa zone de départ. Au signal, il part retrouver son doudou

Variante : il doit utiliser le même chemin ;

## 2. La mascotte photographiée

Matériel : une peluche ou un objet de l'enfant servant de mascotte, une photo de la mascotte imprimée ou sur téléphone portable

Lieu : une pièce de la maison ou le jardin

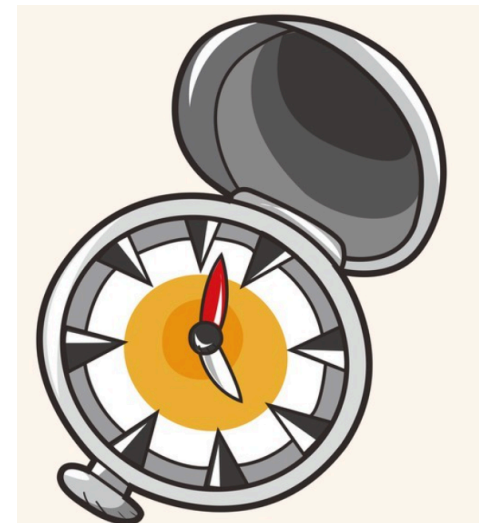
Regarde bien la photo, identifie le lieu, nomme-le puis rends-toi à l'endroit pour replacer la mascotte comme sur la photo.

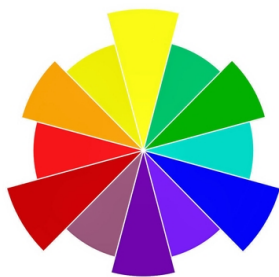
## 3. Le parcours photo

Matériel : photos sur votre smartphone

Lieu : maison ou jardin

L'enfant doit se rendre à l'endroit de la photo que vous lui montrez et ainsi de suite jusqu'à l'arrivée et la récompense (bonbon, goûter, etc...)





# JEUX



## Le 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 !

## Parcours aménagé

Réaliser des déplacements sur un parcours aménagé (passer sur, sous une chaise, sauter de, sur un banc, ramper, sauter). Laisser les enfants expérimenter le parcours en assurant la sécurité.

## Des activités pour lancer et viser

Si vous n'avez pas de petite balle (ballon, balle de pingpong, balle de tennis...) à votre disposition alors vous pouvez en fabriquer ! Avec un ballon de baudruche, des bas, des chaussettes, à remplir avec du sable, de la semoule....

<http://www.momes.net/Jeux/Jeux-et-animations/Jouer-tout-seul/Balle-en-l-air>

1. Placez votre enfant à un endroit précis, puis demandez-lui de lancer le ballon vers une cible (un bac, un carton, un sceau...). Selon sa progression, vous pouvez éloigner celle-ci au fur et à mesure.
2. Le jeu de quilles où les quilles peuvent être remplacées par des bouteilles en plastiques remplies de sables, d'eau et qu'il est possible de peindre.
3. Le jeu du chamboule-tout où les objets renversés peuvent être des boîtes de conserves vides, des briques de lait, des bouteilles d'eau....

## Retour au calme

Après ces différentes activités vous pouvez réaliser un retour au calme

<https://azursportsante.fr/wp-content/uploads/2019/11/Retour-au-calme.pdf>