



Bouger à la maison : un défi par jour



4 conseils pour les parents

N'oubliez pas de bouger : pourquoi et comment ?

1. L'activité physique quotidienne est indispensable y compris dans le contexte actuel car...

- elle active les défenses immunitaires,
- elle limite les effets néfastes de la sédentarité (limiter les temps assis à 2h consécutives par jour maximum),
- réalisée 10 à 15 min avant les activités intellectuelles, elle stimule les capacités,
- elle contribue à "penser à autre chose", à se délasser.

2. Quelles activités, quand et comment ?

- variez les activités seul ou à deux, en intérieur ou extérieur...
- pensez, en intérieur, à aérer la pièce 10 minutes 2x par jour
- organisez un rituel (mise en place, début...) que votre enfant va progressivement répéter quand il en éprouve le besoin.

3. Penser à assurer sa sécurité et celle des proches

- avant de commencer toute activité, vérifier que l'espace libre est suffisant, le sol sans obstacle, éloigné des vitres, des miroirs et des meubles...
- Les services de secours sont suffisamment sollicités...

4. Comme pour les maths le français, l'histoire... à la maison ce n'est pas comme à l'école

L'EPS à l'école, ce n'est pas seulement bouger, mais aussi apprendre (à faire ensemble, à découvrir des activités nouvelles, à mesurer ses progrès, à préparer un programme d'entraînement ou une rencontre inter-classe...).

L'EPS à la maison est donc consacrée au mouvement. Mais on peut aussi :

- parler, écrire, dessiner, avant/après pour raconter son activité, partager ses émotions...
- faire une recherche documentaire sur l'activité que l'on vient de pratiquer mais aussi les bienfaits de l'activité physique ou encore les Jeux olympiques...



Le défi du jour

Pour chaque jour de la semaine, un temps d'activité d'une demi-heure est proposé, avec un défi à réaliser. Le résultat de ce défi est ensuite communiqué à la classe. Les scores de chaque défi peuvent donner lieu à challenge individuel dans la classe, ou par équipes constituées au sein de la classe, ou par classe pour un challenge entre classes de l'école ou entre écoles. Pour chaque journée, le temps d'activité est composé de 4 parties : l'entraînement, le défi, le défouloir, le retour au calme.



n°1

Bouger à la maison défi 1



Matériel :



OU



OU



Réussir 5 lancers de suite à 1m

Si 5 lancers de suite réussis, reculer de 1m

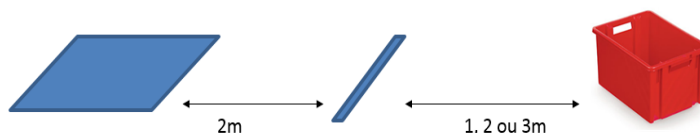
Jusqu'à 2m pour les maternelles, 3m pour les cycles 2, 4m pour les cycles 3.

• Le défi

En deux minutes, atteindre le plus de fois possible la caisse (ou bassine, ou carton...) en réalisant le parcours après chaque lancer.

Score : nombre de lancers réussis en 2 minutes

Distance de lancer : 1m pour les maternelles, 2m pour CP/CE1/CE2, 3m pour CM1/CM2



Départ assis sur le tapis, une paire de chaussettes en boule dans la main

Assis sur le tapis, se lever
le plus vite possible
pour aller lancer

lancer la chaussette
dans la caisse

aller chercher la chaussette
et retourner au départ

Après plusieurs essais, communique ton score au maître ou à la maîtresse



n°1

Bouger à la maison: défi 1

• Le défouloir

Gym direct spéciale juniors :

https://www.youtube.com/watch?v=Yt0wuk_bOXI&feature=youtu.be

On peut arrêter la vidéo au bout de 10 minutes.

• Le retour au calme

Le yoga des enfants : la position du pingouin :

<https://www.youtube.com/watch?v=JdmL24DU-q8>

Petit yoga

Le pingouin

Cette posture sollicite le tonus musculaire et la circulation.
Elle améliore le souffle grâce à l'expansion de la cage thoracique.



1 Tu es debout, bien droit.
Tu sens tes pieds bien enracinés dans la terre. Tes bras, le long du corps, s'étirent fort, jusqu'au bout des doigts, comme s'ils voulaient toucher le sol.

2 Maintenant, tu prends de l'air avec le nez, tu montes tes bras vers le ciel.



3 En expirant, tu croises les doigts et tu allonges tes bras encore plus haut.



4 Puis comme un joli pingouin que tu es, tu penches ton corps et tes bras d'un côté.

5 Tu remontes au centre...



6 ... et tu te penches de l'autre côté.



7 Maintenant que tu as bien regardé à droite, puis à gauche, tu reviens à nouveau au milieu. Tes bras toujours bien allongés.



Textes : Elisabeth Jouanne. Illustrations : Ilya Green.

Réalisé par
l'équipe EPS
de l'Eure