



## L'Éducation physique des p'tits loups confinés



## Infos parents

Chers parents,

Durant cette période indéterminée « d'école à la maison », les jeunes enfants ont besoin de bouger pour préserver leur équilibre et bien-être. Cela 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 à 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 ou trois temps.

Les enfants aiment beaucoup quand maman et/ou papa participent à leur jeux moteurs.

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 :

- ❶ sauter à pieds joints sur chaque oreiller,
- ❷ ramper sous la chaise,
- ❸ 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

- ❶ L'enfant peut sauter par-dessus les coussins ou les enjamber.
- ❷ 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.
- ❸ 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



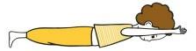
Le chien



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 !