

Pendant cette période de confinement, les éducateurs du service sports, jeunesse et plein air vous proposent des activités sportives à faire avec vos enfants pour lutter contre la sédentarisation et partager des moments sportifs en famille. Voici la fiche n°02 avec quatre idées de sports doux pour remettre progressivement son corps en marche.

LE DÉFILÉ DES ANIMAUX



Proposez à vos enfants des exercices permettant de se muscler tout en jouant. Ils pourront même imiter des animaux rigolos !

Faites des sauts de lapin : accroupi(e), mains en avant au sol, ramenez les jambes comme les lapins et réalisez plusieurs sauts.

Imitez l'araignée, en vous positionnant sur les pieds et les mains, dos au sol. Avancez, faites de petites courses et muscler les bras de votre tribu !

Enfin, reproduisez la cigogne : tenez un pied au sol, l'autre replié, bras tendus à l'horizontale et changez de jambe. Une bonne façon de travailler son équilibre !

L'ACROSPORT

Connaissez-vous l'acrosport ? Il s'agit de réaliser de petites acrobaties à plusieurs sur un tapis de gym. L'avantage est qu'il existe un grand nombre de figures quel que soit le nombre de participants. L'acrosport permet à toute la famille de participer et de collaborer ! En effet, la réussite des figures nécessite coopération et organisation. Avides de défis, vos enfants se régaleront ! Réaliser une petite pyramide en se stabilisant et se sécurisant les uns et les autres est aussi une façon de prendre confiance en soi en douceur et... en famille !



POSTURES DE YOGA

La pratique du yoga permet de s'apaiser, de se concentrer, de maîtriser ses émotions, d'apprendre à connaître son corps. Et pour un enfant, c'est une activité idéale ! Terminez votre journée par une séance de yoga en famille, vos petits s'endormiront plus sereinement. Commencez par deux postures aux noms rigolos en respirant de façon calme et régulière :

- **la grenouille** : position accroupie genoux vers l'extérieur et bras tendus entre les jambes, mains posées au sol.
- **l'arbre** : debout, une jambe levée et le plat du pied contre la cuisse, les mains jointes devant la poitrine dans un premier temps puis, bras levés au-dessus de la tête.

LES ÉTIREMENTS



Idéalement vêtus de joggings ou de collants, commencez par une petite séance d'échauffement en jouant le rôle du « coach » : faites tourner les poignets, penchez la tête de droite à gauche et de bas en haut, étirez les bras en les passant au-dessus de votre tête... Sur un tapis de gym ou une serviette, débutez par de petites séries de roulades avant, bien dans l'axe du tapis, les enfants adorent ! Toujours en vous servant des tapis et en ayant pris soin de définir une poutre imaginaire, marchez légèrement dessus en posant un pied devant l'autre, bras maintenus à l'horizontale. Cet exercice permet de travailler l'équilibre tout en douceur !

