

# RESTONS A LA MAISON



## MAIS EN FORME

Chers parents,

L'activité physique est primordiale pour le maintien d'une santé et d'un bien-être physique et psychique pour les enfants mais aussi pour les adultes.

**30 minutes d'activité physique par jour est un minimum** à viser dans cette période de confinement pour s'adapter à un quotidien qui s'annonce beaucoup plus sédentaire que la normale.

### Quelques conseils :

- Respecter les consignes sanitaires pour réaliser ces séances (ne pas les pratiquer en dehors des zones autorisées) ;
- Réaliser ces séances régulièrement ;
- Prendre connaissance des exercices proposés à vos enfants et notamment des consignes de sécurité. Vos enfants doivent pratiquer avec un engagement modéré pour éviter tout risque de blessure ;
- Réaliser certains exercices avec vos enfants, faire pratiquer vos enfants en même temps, mettre de la musique, noter les progrès réalisés, utiliser des applications numériques ;
- Inciter vos enfants (et pourquoi pas vous-mêmes) à tenir un cahier dans lequel ils consignent ce qu'ils ont réalisé comme activité physique durant la journée, ce qu'ils ont ressenti. Faire un point hebdomadaire pour totaliser le volume d'activité physique réalisé au cours de la semaine.

Chers enfants,

Pendant le confinement, soyez attentifs à votre santé et « bougez » à la maison. Pour vous aider, utilisez ces fiches sportives autant de fois que vous le voulez, vous n'avez pas besoin de l'imprimer.

### Quelques conseils :

- Portez des baskets pour éviter les glissades
- Respectez des temps de récupération au minimum égaux au temps de l'effort. Pendant l'exercice, veillez à bien gérer votre temps pour garder de l'énergie et surtout hydratez-vous bien.
- Si vous pratiquez l'activité dans votre jardin, mettez une casquette et évitez de vous mettre en plein soleil surtout entre 12h00 et 16h00.

Si vous avez des questions, des remarques ou besoin de conseils, vous pouvez nous contacter par mail à [sport@ville-lesquin.fr](mailto:sport@ville-lesquin.fr)

**SAUVEZ DES VIES**  
**RESTEZ**  
**CHEZ VOUS**

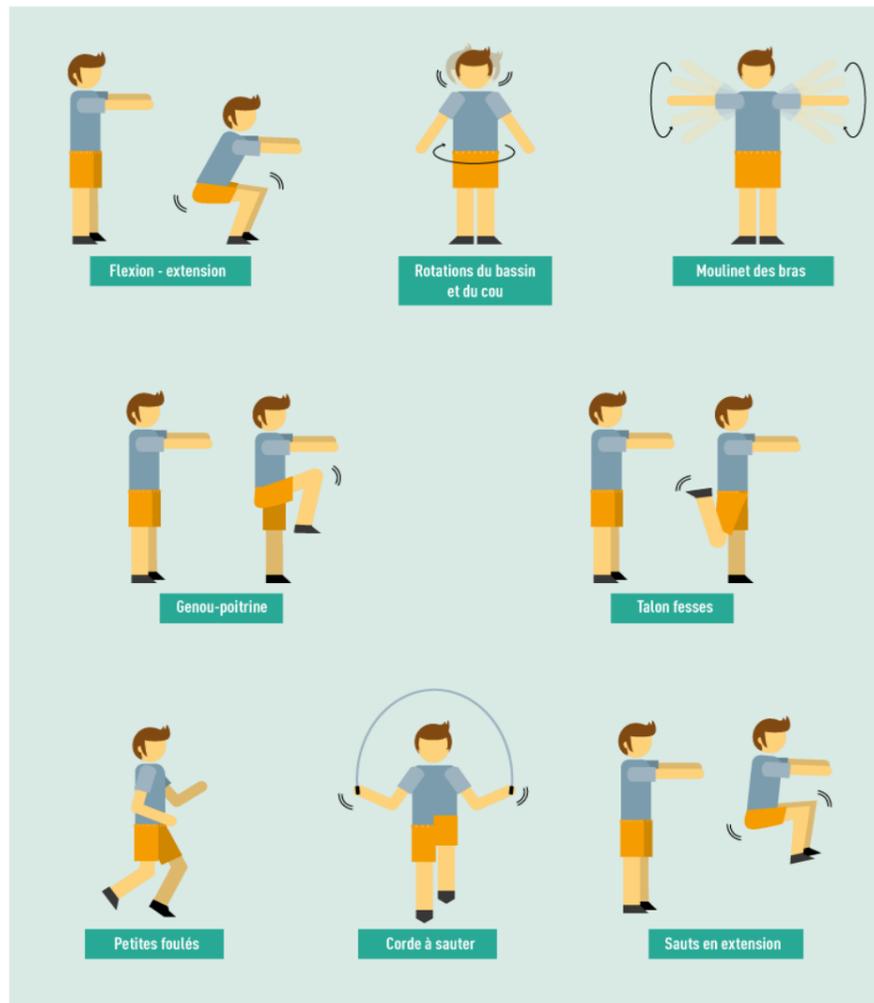
# RESTONS A LA MAISON



## MAIS EN FORME

Avant chaque séance, réalise un petit échauffement d'une durée de 5 minutes

### 1. Echauffement physique pour faire monter doucement le rythme des pulsations de ton cœur



### 2. Echauffement articulaire pour éviter de te blesser au niveau des articulations (cou, épaules, coudes, poignets, bassin, genoux et chevilles)



# RESTONS A LA MAISON



## MAIS EN FORME

### Défi de la semaine:

### « L'aller-retour »

#### Public visé

Cycle 1 : PS / MS / GS

Cycle 2 : CP / CE1

Cycle 3 : **CE2/ CM1 / CM2**

Thème : Cardio

Durée : 10 minutes avec 5 à 8 séries.

Matériel : 4 à 8 objets (paires de chaussettes, peluche, bouchons, bouteilles vides...etc) et 4 bouteilles d'eau ou rouleaux de papier WC.

As-tu pris plaisir à réaliser cet exercice ? :



#### Activité

Descriptif : Défi seul contre le chronomètre.

Au top, cours jusqu'à la deuxième bouteille puis recule jusqu'au point de départ, repars jusqu'à la troisième bouteille et recule jusqu'au point de départ et enfin cours jusqu'à la 4<sup>ème</sup> bouteille où tu récupères un objet que tu viens déposer au départ. Fais cela avec 4 à 8 objets en fonction de ton âge et de ton niveau.

But : Ramener le plus vite possible tous les objets. Réalise ce défi tous les jours et essaye de battre ton record.

Conseils : Le nombre d'objets à ramener est fonction de ton niveau. Le défi ne doit pas être trop facile ni trop compliqué. Tu peux augmenter ou diminuer le nombre d'objets chaque jour.

Ecarte les bouteilles de 2 grands pas.

