

# 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)

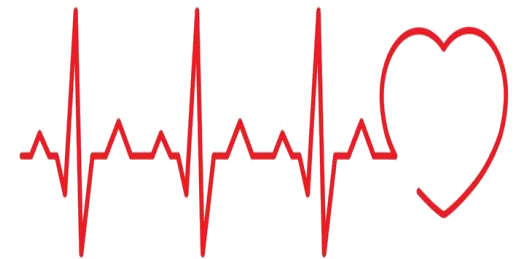
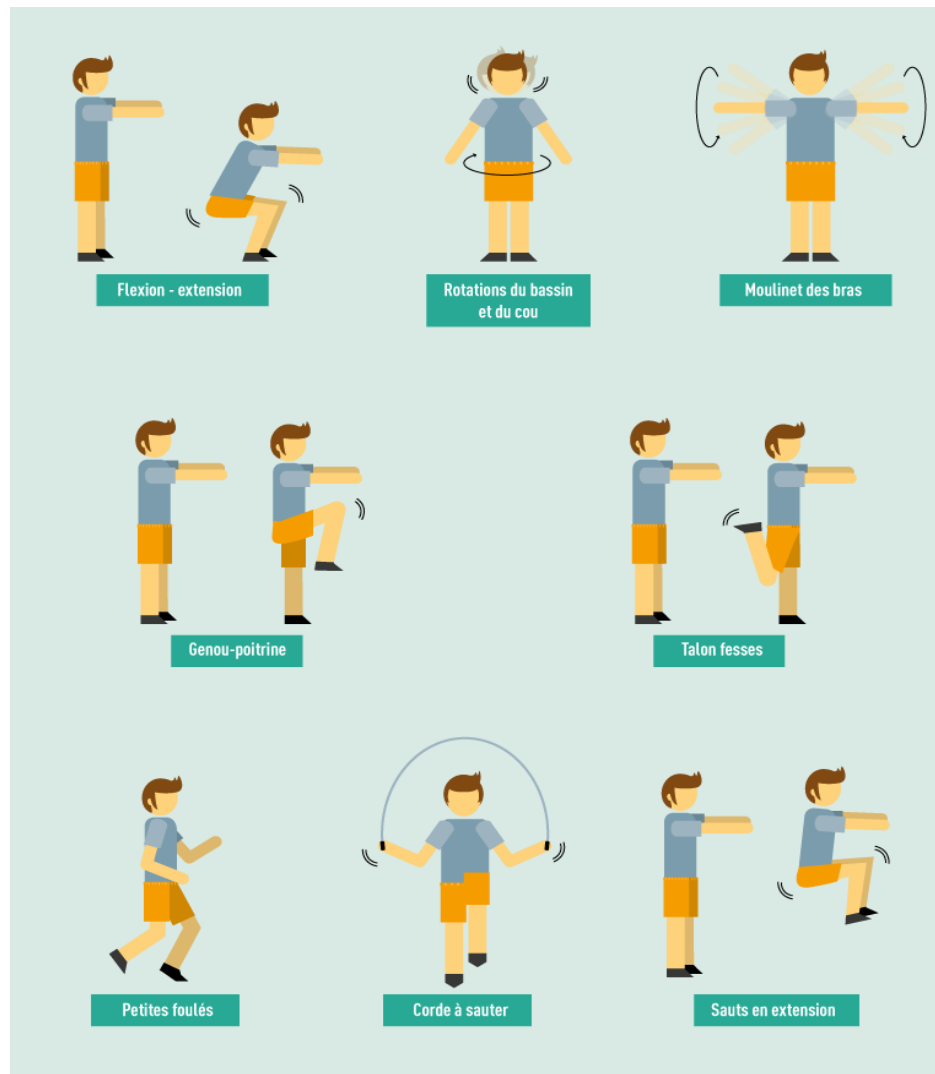
SAUVEZ DES VIES  
**RESTEZ**  
CHEZ VOUS



## 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)





### Activité 1 : « Top-attrape »

#### Public visé

Cycle 1 : PS / MS / GS

Cycle 2 : CP / CE1 / CE2

Cycle 3 : **CM1 / CM2**

Thème : Réflexe et membres inférieurs

Durée : 10 minutes avec 5 séries de 1 minute

Matériel : 1 coussin ou 1 ballon

As-tu pris plaisir à réaliser cet exercice ? :



#### Activité

Descriptif : Exercice à deux - Intérieur et/ou extérieur

Eloignez-vous de 1 à 2 mètres et placez-vous dos à celui qui a l'objet en main. Faites des squats, des montées de genoux, des talons fesses, de la course sur place, des petits sauts et au top, votre partenaire vous envoie l'objet. Vous devez l'attraper en vous retournant.

But : Attraper un maximum de fois l'objet sans anticiper « le top ». On peut faire le jeu sans le « top » si cela est trop facile pour vous.

