

# Propositions pour garder le contact avec l'activité physique à la maison en cette période de confinement

## 1. Un impératif : la sécurité avant tout.

Ces propositions étant pensées pour un appartement, il est primordial de veiller à la sécurité de tous ceux qui vont les utiliser. Bouger dans des espaces réduits qui n'ont pas été prévus pour cela n'a rien d'évident. Aussi, on prendra soin de situer les activités dans des espaces dégagés de tout élément pouvant provoquer des blessures (meubles à angles dangereux, meubles vitrés, parties métalliques, etc.). Il importe également d'anticiper des actions qui peuvent survenir : glissades, déséquilibres, etc.. Aussi, les parents sont les seuls décideurs de ce qui convient le mieux à leurs enfants. Ils restent les responsables de ce qu'ils proposent à leurs enfants. Ils ont également un rôle important et doivent garder **constamment** un œil vigilant pour éviter des conduites ou comportements qui pourraient être dangereuses.

Il faut aussi attirer l'attention sur la nécessité de ne pas proposer des situations demandant des postures que ne peuvent pas maîtriser des élèves de cycle 2 ou de cycle 3 si elles n'ont pas été enseignées et si aucun adulte ne peut vérifier qu'elles sont correctes (postures de gainage, par exemple)

On fera également attention aux charges de travail : nombre de répétitions, intensité des efforts. La plupart de celles rencontrées sur internet ne sont pas adaptées aux ressources des enfants

D'autre part, ces propositions, pensées pour des appartements, doivent engendrer le moins de gêne possible pour les voisins. Il est en effet souhaitable et nécessaire de respecter le cadre de vie de celles et ceux qui nous entourent.

Ces propositions sont donc à adapter en fonction du cadre de vie de chacun.

N'oubliez pas de vous laver les mains et de désinfecter les outils ou objets partagés. Et pensez aussi aux gestes barrières.

Face au Coronavirus, il existe des gestes simples pour préserver votre santé et celle de votre entourage :



## 2. Quelques règles importantes :

1<sup>er</sup> règle : les situations sont proposées pour permettre à chacun de conserver une activité physique minimale. Il n'est pas question d'EPS ici, seulement de conserver un niveau d'activité physique pour supporter au mieux les désagréments du confinement.

2<sup>e</sup> règle : il nous semble important que ces situations ne soient pas sources de conflit ou de frustration. Donc, pas de compétition, pas de gagnant, pas de perdant, juste le plaisir de faire chacun à sa hauteur et de réussir et éventuellement de progresser.

3<sup>e</sup> règle : il est important de boire autant que nécessaire.

## **Objectif : solliciter l'imaginaire des enfants les plus jeunes et l'utilisation de leur corps**

**Situation** : quel est cet animal ?

### **Matériels nécessaires :**

Des images d'animaux peuvent aider l'enfant à reproduire certaines particularités de l'animal qu'il choisit de faire découvrir aux autres joueurs. Ce jeu nécessite la présence des parents ou grands sœurs et frères pour aider et solliciter les plus jeunes. Des duos peuvent d'ailleurs être constitués pour aider les plus jeunes. Avec des enfants jeunes, il est important de choisir des animaux aux particularités très marquées

### **But du jeu :**

Faire découvrir un animal aux autres joueurs.

### **Consignes :**

Sans dire un mot, il faut se déplacer comme l'animal choisi. Il est également possible de mimer certaines parties de l'animal (la trompe de l'éléphant, le grand cou de la girafe, les grandes oreilles du lapin, etc.).

### **Manières de faire**

Laisser l'enfant faire ses propositions. L'aider éventuellement en attirant son attention sur la façon de se déplacer de l'animal en utilisant des verbes d'action : ramper, glisser, bondir, trotter... ou des attributs particuliers du déplacement : sur 2 pattes, à 4 pattes, etc...

### **Critères de réussite :**

Les autres joueurs devinent de quel animal il s'agit.

## **Objectif : se déplacer en faisant attention à mon environnement**

**Situations n° 1 : le garçon de café**

### **Matériels nécessaires**

Des surfaces plates, sans rebords, incassables (plateau, morceau de carton, bande dessinée, etc.) des objets à transporter (qui ne peuvent pas se casser et ne pas blesser s'ils tombent par terre : boules de chaussettes, gobelets en plastique, balles pour les plus grands) et de quoi indiquer le départ et l'arrivée (post-it® avec les mots « départ » et « arrivée » marqués dessus, scotch avec un bout de papier coloré, etc.)

**Sécurité** : toutes les situations proposées ci-dessous se font sans courir. Les parents doivent avoir enlevé tout élément, meuble, objet susceptible de blesser l'enfant (en cas de chute ou de déséquilibre) ou de casser.

Les situations proposées aux enfants restent de la responsabilité des parents qui doivent prendre toutes les précautions nécessaires pour éviter toute blessure.

**But du jeu** : transporter un objet sans le faire tomber

### **Consignes :**

Pour les plus jeunes : au signal de mon frère, ou de ma sœur ou de mes parents, je dois transporter, sans courir, l'objet posé sur mon plateau jusqu'à l'arrivée sans le faire tomber. L'objet à transporter peut être une boule de chaussettes par exemple.

Pour les plus grands : même chose mais avec un objet plus difficile à garder en équilibre comme un gobelet en plastique, un petit objet plus instable

Pour celles et ceux qui sont à l'aise, il est possible de transporter une balle (de tennis de table, de jeu de raquettes, etc.). Pour les plus grands, les raquettes peuvent d'ailleurs représenter un excellent support pour transporter les objets.

### Manières de faire :

Laissons faire les enfants expérimenter leur façon de faire personnelles. 2 petits trucs tout de même :

- Plus j'ouvre ma main, plus ce qui me sert à transporter l'objet sera stable
- Mes yeux doivent passer très régulièrement de l'objet que je transporte à l'endroit que je vise (l'arrivée)

### Critères de réussite :

Je parviens à l'arrivée sans avoir fait tomber l'objet que je transportais.

### Plus difficile :

Pour les plus jeunes :

1. J'essaie de transporter des objets moins stables qu'une boule de chaussettes.
2. Je peux aussi transporter l'objet en essayant de slalomer entre des vêtements posés au sol.



3. En me mettant à 4 pattes, je peux transporter l'objet sur mon dos. Dans ce cas, je n'ai plus besoin de plateau pour transporter l'objet qui est posé sur mon dos.

Pour les plus grands :

Il faut installer une chaise, un tabouret, puis une autre chaise par exemple.

Départ Arrivé

Je dois me déplacer sans faire tomber l'objet et sur chacun des objets que je rencontre : chaise ou tabouret.

**Attention :** n'utilisez que des meubles très stables pour vous asseoir. Il est hors de question de vous asseoir sur une table de salon, sur tout objet instable ou sur tout objet vitré par exemple.



### Pour coopérer :

#### Situation n° 2

Pour les plus grands :

Une fois le parcours l'objet à ma sœur, l'objet doit être sans le faire tomber.



aller réussi, il est possible de passer mon frère, ma mère ou mon père. passé sans le toucher avec la main et Comment ? Il faut incliner le plateau ou

la surface sur laquelle est posé l'objet pour le faire passer sur le plateau de l'autre.

Pour associer les plus jeunes, il faut leur donner la possibilité de bloquer l'objet avec leur main avant de repartir dans l'autre sens (ou bloquer la balle pour eux). Cela peut être l'occasion d'une confrontation drôle entre équipes constituées par les membres de la famille.