

Conseils pour une pratique physique régulière des enfants des écoles maternelles et élémentaires dans le cadre du confinement.

CPD EPS Sarthe fortement inspirés par les CPD EPS du Maine et Loire

Une pratique d'une activité physique régulière est conseillée afin de s'adapter à un quotidien qui s'annonce beaucoup plus sédentaire que la normale et ainsi contribuer au maintien d'une santé physique autant que psychologique.

La fréquence des mobilisations est plus importante que leur intensité.

Naturellement, les mises en œuvre, selon que vous êtes en maison individuelle avec jardin, ou en appartement, seront plus ou moins aisées.

Attention : Ne pas enfreindre les règles de confinement et respecter les gestes barrières

Recommandations générales

- **Eviter les contacts corporels (jeux de lutte, sports collectifs...)**
- Proposez si possible toutes les heures à votre(s) enfant(s) un temps d'activité physique, même bref de 2 à 3 minutes.
- Au moins une fois par ½ journée, proposez un temps de 10 à 15 minutes d'activité physique.
- Vous pouvez proposer des activités que vous encadrez, mais aussi des activités libres, spontanées, type récréation de l'école.
- Bon nombre de jeux peuvent se pratiquer entre frères et sœurs.
- Dans un jardin, une cour, faire du vélo, de la trottinette, de la corde à sauter...
- Profiter des activités quotidiennes pour lutter contre la sédentarité, aides aux tâches domestiques, cuisine, rangement, remplir, vider le lave-vaisselle, ranger les paniers de linge, porter les sacs d'épicerie...
- Si vous avez un jardin, une terrasse, la participation à de menus travaux peut aider à l'objectif de bouger
- Encourager votre enfant à inventer ses propres jeux

Recommandations pour la mise en place des jeux

- Créer des espaces sécuritaires pour le jeu
- Combiner des actions, par exemple de déplacement et d'équilibre, de course et de saut...
- Bien s'habiller selon l'activité et la température
- Penser à proposer régulièrement de l'eau pour s'hydrater
- Planifier du temps tous les jours de la semaine
- Mettre de la musique et accompagner les mouvements de chansons

Le jeu des 7 familles d'activités

	Maternelle	Elémentaire
Les jeux de locomotion	<i>Courir, jeux de loup avec foulard, s'échapper, rattraper</i> <i>Pratiquer la marche, faire du vélo, de la trottinette,</i> <i>Se déplacer (en marchant, en courant, à 4 pattes...) sur un parcours avec des obstacles</i> <i>Se déplacer comme : un serpent, un kangourou, un éléphant, une souris...</i>	<i>Courir longtemps, courir vite, jeu chameau/chamois, vélo, marche, trottinette, skate, roller</i> <i>Courir en franchissant des obstacles</i> <i>Faire un parcours en vélo ou roller avec slalom, couloir, accélération, ralentissement, arrêts...</i>
Jeux d'équilibre	<i>A quatre pattes, lever une jambe, un bras, un bras et une jambe.</i> <i>Se tenir en équilibre sur un pied, l'autre, changer la position des bras, bouger la jambe libre...</i>	<i>Se tenir en équilibre sur un pied, l'autre, changer la position des bras, bouger la jambe libre...</i> <i>Se déplacer sur une ligne au sol</i> <i>Se déplacer sur une poutre</i>
Jeux athlétiques – sauter lancer	<i>La marelle, se déplacer à cloche-pied, à pieds joint</i> <i>Sauter comme : un lapin, une grenouille, un kangourou...</i> <i>Les balles brulantes</i> <i>Lancer un objet dans une cible</i>	<i>La marelle, se déplacer à cloche-pied, à pieds joint</i> <i>Jeu de l'élastique</i> <i>Les balles brulantes</i> <i>Lancer un objet dans une cible</i> <i>Chamboule-tout</i>
Jeux d'expression, danse, jeux chantés	<i>Danse spontanée sur une musique, varier les musiques.</i> <i>Jeux chantés : « une souris verte », « savez-vous planter les choux »</i> <i>Jeux de mimes : mimer un animal, une action, un sentiment (gaïeté, tristesse...), une forme...</i>	<i>Danse spontanée sur une musique, varier les musiques.</i> <i>Construire une mini-chorégraphie, seul, à plusieurs</i> <i>Suivre un flash-mob</i> <i>Jeux de mimes : mimer un animal, une action, un sentiment (gaïeté, tristesse ...), une forme...</i>
Jeux d'adresse	<i>Jeux de quilles</i> <i>Jeu de palet</i> <i>Lancer/rattraper (foulard, boulettes de papier, balle...) seul, à deux, à plusieurs.</i> <i>Faire rebondir contre le mur et rattraper</i> <i>Lancer un objet dans une cible</i> <i>Le chamboule-tout</i> <i>La course des serveurs</i>	<i>Pétanque, jeux de boules, jeu de palet</i> <i>Jeux de jonglage</i> <i>Faire rebondir une balle sur une raquette, sur place, en mouvement, en variant le rythme, en passant la balle à un partenaire</i> <i>Lancer précis, balle, boule de papier... dans une cible au sol, sur le mur</i> <i>Lancer contre la balle contre le mur et rattraper, à deux mains, main droite, main gauche, après un tour sur soi...</i> <i>Tir au panier (type basket) – une balle, une boule de papier, un objet dans une corbeille, s'éloigner, changer de place, varier les objets,</i>
Jeux d'orientation	<i>La chasse aux œufs de Pâques</i> <i>Mettre des plots ou bouteilles pour faire un parcours que l'enfant suit de pièce en pièce sans voir tous les plots jusqu'à une arrivée.</i> <i>Le parcours photos : prendre des photos des endroits de la maison ou de l'appartement ou du jardin, faire un parcours et le suivre dans l'ordre.</i> <i>La place du photographe : retrouver l'endroit où a été prise la photo.</i>	<i>La chasse au trésor</i> <i>Dessiner le plan de la maison ou du jardin et y cacher des lettres pour construire un mot.</i> <i>Le parcours photos : photos de plus en plus précises.</i> <i>Je pose...tu trouves : placer un objet dans un endroit, décrire (sous forme de phrase, de code, de dessins...), cet endroit à une personne qui doit aller le retrouver.</i>
Jeux traditionnels	<i>Le loup dans la bergerie- Loup glacé</i> <i>Les déménageurs</i> <i>Chat perché</i> <i>La chaîne des pompiers</i> <i>Vider le panier/remplir le panier</i>	<i>Jeu des osselets</i> <i>Ballon chasseur</i> <i>1-2-3 soleil</i> <i>Jeux de courir/ rattraper (loup...)</i>