

ON GARDE



LE CONTACT

SOLIDARITÉ

SPÉCIAL COVID-19



**FICHE ON GARDE LE CONTACT SECTEURS FAMILLE DES CENTRES
SOCIOCULTURELS DES MARNAUDES ET DU
PRE GENTIL**

**THEMATIQUE: LE SPORT
SEMAINE 5**

**• CETTE SEMAINE, NOUS VOUS PROPOSONS UNE SERIE D'EXERCICES
LUDIQUES POUR LES PETITS ET LES GRANDS :**

Confinement ne doit pas rimer avec sédentarité.

Même pendant cette période, les enfants ont besoin de bouger et de se dépenser et de se renforcer musculairement. Mathieu Ganolfi, professeur d'EPS et coach sportif, livre une série d'exercices ludiques pour les petits et les grands.



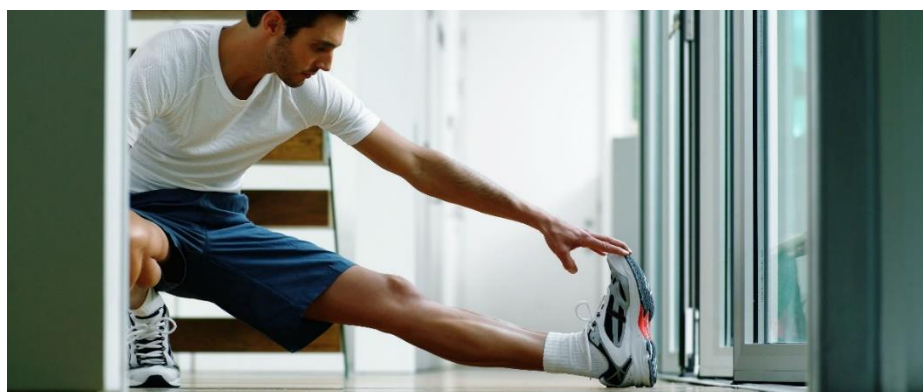
<https://france3-regions.francetvinfo.fr/grand-est/coronavirus-petits-exercices-physiques-simples-faire-ses-enfants-confinement-1800982.html>

- **RENDEZ-VOUS SUR LE SITE “MANGER BOUGER” POUR DES EXERCICES SIMPLES AU QUOTIDIEN:**

- Exercices de renforcement musculaire : le renforcement musculaire vous permet de maintenir et d'assurer la précision de vos mouvements tout en entretenant votre force.

<https://www.mangerbouger.fr/Bouger-plus/Comment-bouger-plus/Faire-des-exercices/Exercices-de-renforcement-musculaire>

- Exercices pour améliorer sa souplesse : le travail de la souplesse vous permet de maintenir la capacité à faire des mouvements amples pour accomplir sans gêne les mouvements de la vie de tous les jours.



<https://www.mangerbouger.fr/Bouger-plus/Comment-bouger-plus/Faire-des-exercices/Exercices-pour-ameliorer-sa-souplesse>

- Exercices pour améliorer sa mobilité articulaire : complémentaire au travail de souplesse, le travail de mobilité articulaire vous donne plus d'aisance pour réaliser les mouvements du quotidien.

<https://www.mangerbouger.fr/Bouger-plus/Comment-bouger-plus/Faire-des-exercices/Exercices-pour-ameliorer-sa-mobilite-articulaire>

- **Pour les plus jeunes : des activités de motricité**

- Aujourd'hui nous vous suggérons la plateforme [Actibloom.com](https://www.actibloom.com) qui propose une série de vidéos ludo-pédagogiques en motricité que vous pouvez réaliser avec vos enfants (3-12 ans) avec ou sans matériel dans un espace réduit.

<https://www.actibloom.com/>

https://www.actibloom.com/programmes/periscolaire/videos?field_categorie_periscolaire_tid=180

- **Pour les plus grands : renforcement musculaire**

- A domicile, le renforcement musculaire ne nécessite presque aucun matériel. Avec une chaise, des bouteilles d'eau remplies, une marche d'escalier, vous pouvez renforcer toutes les chaînes musculaires de votre corps.

[Voici quelques exercices proposés par Limousin Sport Santé.](#)

https://www.limousin-sport-sante.fr/upload/tests_documents_educateurs/LSS_doc_renforcement_muscu.pdf

- **Pour les enfants en situation de handicap**

- Parents d'enfants porteurs de handicaps, le carnet réalisé par le Reaap du territoire de Belfort, vous propose 26 activités physiques et/ou ludiques adaptées, à pratiquer individuellement ou collectivement.

http://www.reaap90.fr/userfiles/files/Carnet%20de%20jeux_Accueillir%20et%20int%C3%A9grer%20des%20enfants%20handicap%C3%A9s.pdf

- **Le temps calme**

- Quel que soit l'âge (pour les enfants mais aussi les parents), un moment de repos, même court, est nécessaire après le repas, car il permet de se détendre et de se reposer afin de mieux reprendre les activités ensuite.
- On choisit des activités calmes telles que la lecture, les jeux de société, la musique... et on évite si possible les écrans.
- C'est l'occasion de ressortir les jeux de société et jeux de cartes.