

# Bougez pendant le confinement !

**Introduction** - Dans son livre "Il ne veut pas faire ses devoirs", Véronique Maciejak conseille de pratiquer une activité simple et amusante pour remplir plusieurs besoins essentiels pour faciliter le bien-être et l'apprentissage des enfants : le besoin de bouger, le besoin de contact, le besoin de jouer et le besoin d'attachement.

**Remarque - Tous ces exercices sont à faire avec et sous la surveillance d'un adulte.**

## 1. L'avion (à faire à deux)

Vous êtes allongé sur le dos, jambes repliées sur votre poitrine, plantes des pieds vers le plafond. Votre enfant s'installe à plat ventre sur vos pieds.

- ✓ Remontez les jambes vers le haut tout en tenant les mains de votre enfant.
- ✓ Fléchissez les jambes pour revenir à la position de départ.
- ✓ Quand vous êtes sûr de sa stabilité, n'hésitez pas à lâcher les mains de l'enfant, qui peut s'agripper à vos chevilles pour conserver sa stabilité !

## 2. Le circuit rigolo

Au sol, disposez deux oreillers, une chaise, deux boîtes à chaussures vides, de manière à former un parcours.

Invitez votre enfant à :

- ✓ sauter à pieds joints sur chaque oreiller ; ramper sous la chaise
- ✓ mettre un pied dans chaque boîte à chaussures
- ✓ avancer jusqu'à la ligne d'arrivée pour terminer le parcours !

## 3. L'acrobate

- ✓ Préparez le terrain avec du ruban de masquage (celui qu'on utilise pour les travaux de peinture).
- ✓ Tracez neuf formes sur le sol en alternant carrés et triangles.
- ✓ Demandez à votre enfant de poser tantôt un pied, tantôt une main sur un triangle ou un carré.

## 4. L'équilibriste

Comme pour l'exercice précédent, utilisez du ruban de masquage.

- ✓ Tracez une ligne droite sur le sol.
- ✓ Proposez à votre enfant de marcher bien droit sur la ligne, les deux bras suffisamment écartés pour l'aider à trouver son équilibre.

## 5. La gym animale

En famille, vous allez vous transformer en animal : héron, ours, panthère, éléphant, lapin, grenouille, girafe, souris, serpent, escargot... et faire travailler vos muscles et les étirer tout en vous amusant.

## 6. Le spaghetti

- ✓ Votre enfant est allongé sur le dos, les yeux fermés.
- ✓ Vous lui demandez d'imaginer qu'il est un spaghetti cru, rigide et tendu comme avant la cuisson, puis progressivement, en l'accompagnant avec votre voix pour désigner les diverses zones de son corps, vous le questionnez sur ses sensations lorsqu'il passe à l'état de « spaghetti cuit », tout mou et souple.  
Cette image amuse beaucoup les enfants, qui se prêtent volontiers au jeu et s'apaisent rapidement.

## 7. La fourmi

Sur le même modèle que le jeu de « la petite bête qui monte », vous allez décrire la progression d'une petite fourmi sur le corps de votre enfant, mais en détaillant vraiment au maximum les zones du corps, les sensations et les textures : « *la petite fourmi glisse entre les orteils* » ou encore « *elle s'accroche aux poils des avant-bras, fait une roulade dans le pli du coude* », etc. L'idée est de permettre à l'enfant de passer en revue son corps entier et de se concentrer sur l'instant présent, via ses sensations physiques.

## 8. Ranger en musique

Quand on chante et on danse, tout devient plus facile ! Même le rangement ! Alors, en avant la musique ! Pourquoi ranger ? Parce que des études ont montré que cela rendait heureux !

## 9. Air-music !

Jouer d'un instrument de musique sans instrument de musique ? C'est possible et ça défoule ! Choisissez une playlist musicale et un instrument puis faites semblant de jouer comme si vous étiez en concert ! C'est l'air music !

## 10. La bombe en 30 secondes !

- ✓ Mettez une alarme sur 30 secondes, placez-vous en cercle et faites circuler une balle (on imagine que la balle est une bombe remplie de peinture) d'un joueur à l'autre sans la faire tomber.
- ✓ À la fin des 30 secondes, la balle explose sur le joueur qui l'a en main.
- ✓ Si la balle tombe au sol, tout le monde est éclaboussé !

## 11. Saute tourne !

Un joueur choisit un autre joueur et tire un dé. Le résultat indique le nombre de sauts sur place ou de tours sur lui-même que le joueur doit faire le plus vite possible !

## 12. Cache express

- ✓ Un objet est choisi. Il sera caché dans une pièce de la maison/ de l'appartement par un autre joueur tandis que l'autre aura les yeux fermés.
- ✓ Puis le chrono est activé : 2 minutes pour trouver l'objet avec les indications "chaud (proche de l'objet)/froid (éloigné de l'objet)"

## 13. Tire ! Pousse ! Contact !

- ✓ Le parent et l'enfant se positionnent debout ou sur les genoux, face à face, séparés d'un mètre environ.
- ✓ Chaque participant avance ses bras horizontalement de façon à ce que les paumes de ses mains touchent celles de l'autre et les doigts s'entrecroisent entre eux.
- ✓ Une fois ce contact établi, l'enfant indique la marche à suivre avec trois actions principales : "Tirer", "Pousser" "Contact".

Pour "Tirer" et "Pousser", l'enfant doit préciser le degré d'intensité : doucement, fort ou très fort. Ainsi, quand il dit "Pousser très fort", les deux joueurs doivent se repousser mutuellement le plus fort possible.

L'action "Contact" permet de suspendre le jeu : chacun reprend sa place en maintenant sa paume collé à l'autre.

## 14. Construire une cabane

Les enfants adorent **construire leur propre cabane**, à l'aide de couvertures posées entre le lit et le bureau, ou entre deux chaises... L'essentiel est de se créer sa propre maison dans laquelle ils pourront inventer un tas d'histoires ! S'il vous reste un gros carton, vous pouvez aussi l'utiliser en découpant un rectangle qui fera office de fenêtre.

## 15. Monter les escaliers

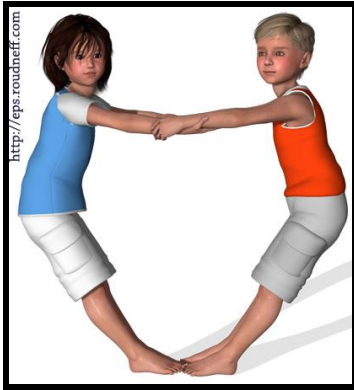
Dirigez-vous vers vos escaliers (appart ou cage d'escaliers) et c'est parti pour un petit entraînement ! Monter et descendre les escaliers ne fait pas travailler les mêmes muscles, alors on en profite pour se concocter une routine sportive complète.

## 16. Statues humaines

En famille, *les pieds au sol* :

- ✓ réaliser des postures différentes, comme des statues
- ✓ se rapprocher les uns des autres pour former un assemblage collectif
- ✓ se prendre en photos.

Quelques exemples :



[http://actibloom.com/programmes/a-la-maison/videos?field\\_categorie\\_home\\_tid=199](http://actibloom.com/programmes/a-la-maison/videos?field_categorie_home_tid=199)