**EPS et santé** 

Bien sûr ce n’est pas facile dans ce contexte de confinement de pouvoir rester dehors autant que d’habitude. Cependant beaucoup d’entre vous ont un jardin et puis, certaines activités peuvent se faire à la maison… Voici quelques pistes et recommandations… 😊

*Il est recommandé aux enfants de 6 à 11 ans de faire au moins une heure par jour d’activité physique d’intensité modérée et élevée. Tous les 2 jours, ce temps d’activité physique doit intégrer : - au moins 20 minutes d’activité physique d’intensité élevée ; - et des activités variées qui renforcent les muscles, améliorent la santé osseuse et la souplesse (ex. saut à la corde, jeux d’élastique, jeux de ballon). Sédentarité Il est recommandé aux enfants de 6 à 11 ans : - de limiter au maximum les activités en position assise ou immobile ; - de ne pas dépasser 2 heures consécutives en position assise ou semi-allongée (hors temps de sommeil et de repas) ; - de réaliser quelques minutes de mouvements s’ils sont restés sédentaires plus de 2 heures. Recommandations sur le temps d’écran De 6 à 11 ans : éviter de dépasser 2 heures par jour de temps d’écran consacré aux loisirs.*

DSDEN 44 CPD EPS – Philippe LETERME et Mathieu BROISSAND mars 2020

4 domaines et quelques idées d’activités !

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Souplesse, relaxation | Equilibre | Tonus musculaire | Endurance |
| Petits exercices assis ou debout, avec musique ou pas pour assouplir les articulations du cou, de la taille, des genoux, des chevilles.  *Vous pouvez reprendre certaines des postures que vous avez déjà faites au yoga à l’école.*  *Attention faites-les selon vos possibilités sans forcer !*  Voici quelques liens ….    **-Vidéo :** Delphine Bourdet, sophrologue et prof de yoga  ( bien faite)  [**https://www.youtube.com/**](https://www.youtube.com/)  **watch?v=cM6opeQN9H0**  **-**yoga enfant, 10 mn de relaxation et postures de yoga(très bien)  [**https://www.youtube.com/**](https://www.youtube.com/)  **watch?v=YXUuylMgK4Q**  Il y en a d’autres…. 😊 | -Se déplacer à cloche pied  -se tenir en équilibre sur un pied  -jongler : Avec des foulards, Avec une balle légère, puis deux, puis 3 / Avec des morceaux de coton /A deux, lancer un objet léger puis le réceptionner, avec les deux mains, avec une main…    Etc…  **! Privilégier la qualité de la réalisation plutôt que la vitesse de déplacement** | -Se déplacer d’un point à un autre (en avant et en arrière)  - En rampant, à 4 pattes, en faisant la grenouille etc…  -En duo en faisant la brouette (alterner les rôles)  -A 3 pattes, avec dans une main une cuillère avec une bille dedans à ne pas faire tomber…  -La planche à repasser : Couché sur le ventre, se soulever sur les avant-bras. Seuls les pieds et les avant-bras touchent le sol.  Le chariot élévateur : Assis sur une chaise, se soulever sur les mains. Ni les fesses ni les pieds ne touchent la chaise ou le sol. Faire une chandelle : Allongé sur le dos, amener les genoux sur le front, poser les coudes au sol, les mains sur les reins. Les pieds au-dessus des fesses, genoux fléchis. Eloigner les cuisses de la poitrine, déplier les jambes pour les amener à la verticale. Revenir à la position de départ étape par étape.  -Le pédalo  Pédaler avec les jambes allongées sur le dos en appui sur les avant-bras. Varier le pédalage…  **!** **L’activité de tonus musculaire sera ponctuée d’un temps de retour au calme** | Saut à la corde : A pieds joints 1 tour en avant/ puis en arrière /Pieds alternés / Augmenter progressivement le nombre de tours    -Avec un ballon de baudruche : Jongler : avec une main, avec une main puis l’autre, avec la tête, avec un pied, avec l’autre. -Augmenter chaque jour ses scores et les noter.  - Jouer à deux en renvoi par-dessus un fil : faire varier le nombre de passes dans son camp, faire varier les parties du corps pour renvoyer.    -A partir d’un escalier, sur une marche  Monter puis descendre en pieds alternés,  -Monter puis descendre à pieds joints, en avant, en arrière  Etc….  **! Penser à bien ventiler la pièce et à assurer les conditions de sécurité** |