

Le confinement imposé par les conditions sanitaires actuelles peut être mal supporté par les enfants (et les adultes !) dont le besoin d'activité physique est indiscutable. **Une pratique physique régulière est plus que jamais indispensable.** Les exercices proposés sont prévus pour être réalisés dans un cadre scolaire mais ils nous ont paru réalisables à la maison, demandant peu d'espace et de matériel.

**Tous les exercices marqués ⚠ doivent impérativement être réalisés avec l'accompagnement d'un adulte**

## Les animaux



### Le chien tête en bas

Commencer à 4 pattes puis tendre les jambes pour se retrouver avec les paumes des mains et les pieds bien à plat sur le sol, le devant du corps face au sol, hanches hautes formant un pont, bras et jambes droites, tête suspendue entre les bras.-----

## Equilibre dynamique

### Marcher sur une corde

Poser une corde au sol, ou tracer une ligne à la craie et marcher dessus comme un funambule.

Source : <http://eps.dsden60.ac-amiens.fr/Seance-1-Temps-2.html>



## Lancer dans le couloir

### Les palets



Matériel : 3 palets par joueur (ou tout autre objet un peu lourd, qui tient dans la main et ne roule pas), une cible triangulaire, comportant huit cases tracée au sol (ou dessinée sur une grande feuille ou un carton), à 3 mètres (ou moins selon la longueur du couloir) de l'aire de lancer. A chaque zone correspond un nombre.

Chaque joueur lance successivement ses trois palets et marque les points correspondant aux cases atteintes.

### Kilhou kozh (La vieille quille, jeu breton)

Matériel : cinq balles, 2 bouteilles en plastique entre lesquelles est accroché un fil tendu, neuf quilles ou bouteilles en plastique de tailles différentes. Les quilles sont disposées pour former un rectangle.

Chaque joueur lance successivement 5 balles qui doivent impérativement rouler sur le sol pour passer sous le fil tendu avant d'atteindre les quilles.

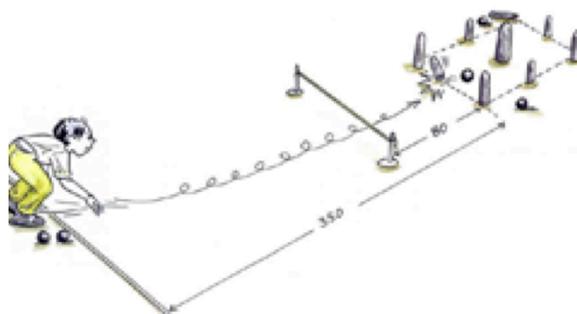
Chute de la grande quille (appelée la vieille) → 9 points

Quille moyenne renversée par la balle → 5 points

Petite quille moyenne renversée par la balle → 1 points

Lorsqu'une quille est renversée par la chute de « la vieille » le joueur ne marque qu'un point.

Source : Revue EPS n° 105 – novembre décembre 2001



## Quelques éléments de Postures ci-dessous



## Jeu de l'oie

Matériel : plateau du jeu, 1 ou 2 dés (selon âge), 1 pion (ou un bouchon) différent pour chaque joueur

Chaque joueur lance 1 ou 2 dés chacun son tour et avance son pion du nombre de cases indiqué par le dé ou la somme des chiffres indiqués par les 2 dés.

Il réalise l'épreuve indiquée sur la case.

Le premier arrivé a gagné !

Fabriquer son dé

