



# Exercices sportifs à faire avec bébé ou les enfants plus grands

## LA PONT :

Pour la maman : renforcer les cuisses et les fessiers.

Pour Bébé : calmer les pleurs et permettre le portage tout en faisant du sport

### Comment faire ?

Dos sur le sol, genoux fléchis et pieds à plat sur le sol, bras tendus le long du corps, montez le bassin et contractez les fessiers. Restez quelques secondes en l'air puis redescendez le bassin.



Ces petits exercices sympathiques sont à faire de temps en temps avec bébé - quand bébé est bien sûr ravi de faire de la gym avec maman - mais ne font pas partie d'une routine de gym quotidienne.

## MOMENT «CARDIO»

Tous les matins, vous pouvez commencer la journée avec une séance de 10 minutes de danse gym un peu rythmée sur la musique de votre choix (de préférence des chansons que les enfants adorent). Et là, faites preuve d'imagination ;) Des sauts, on passe de position debout à genoux fléchis, divers exercices en mode parcours de gym, on tourne en rond, on lève les bras, les jambes, on ramène les bras aux épaules, on tourne les hanches, on se met sur la pointe des pieds etc. bref, on prend conscience de notre corps en s'amusant.

Le soir ou pour un retour au calme après le cardio, on peut enchaîner des mouvements de yoga faciles comme le papillon ou le chat.

Certaines postures comme l'arbre ou le flamand rose permettent de travailler l'équilibre (aussi bien pour les parents que les enfants, petits et grands) Faites-leur faire des petits tests d'équilibre, ce qui permettra aux enfants de prendre conscience de leurs habiletés.

Sont-ils capables de se tenir sur la jambe gauche, la droite ?

Peuvent-ils marcher avec un livre sur la tête ?

Vous pouvez aussi apprendre aux enfants à bien respirer avec des jeux tout simples. Il existe le jeu avec le verre d'eau qui va bien les faire rire. Les enfants s'amusent à expirer par la bouche en faisant des bulles avec une paille dans le verre d'eau. Sinon, si vous voulez éviter de reproduire ce jeu à table..., vous pouvez faire souffler les enfants sur une plume et la déplacer à l'aide du souffle.

Il existe aussi plein de petits étirements à faire pour les détendre comme ici la chandelle avec maman, et aussi pour les faire rire !

Pour la relaxation qui peut être très utile et agréable pour tout le monde.

Installez une couverture au sol, on s'étend tous sur le dos. On pense à des choses positives, dont on rêve faire avec nos proches, nos amis, etc. On s'imagine sur le sable, les pieds dans l'eau, sur l'herbe... Cela peut se faire en écoutant de la musique calme ou sans musique, uniquement avec votre voix. Puis après ce moment de relaxation, n'hésitez pas à demander aux enfants de nommer les choses auxquelles ils ont pensé, de les faire parler sur ce qu'ils ont ressenti.

