

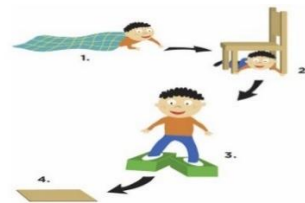




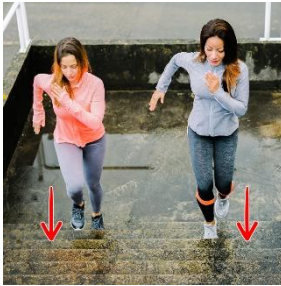


A) Activités cardio-vasculaires

Réf.	Activités	Descriptions	Photos et vidéos	Remarques
A1	Course à pied	Courir à l'extérieur le même nombre de minutes que ton âge		Cours à la vitesse qui te convient. Le but est de ne pas marcher !
A2	Corde à sauter	Sauter ou jouer de différentes façons pendant 10 minutes	https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/fiches-activites/jeux/5-jeux-avec-la-corde-a-danser/	Choisis des exercices faciles, mais aussi plus difficiles.
A3	Grimper sur la montagne	Monter et descendre des escaliers en marchant pendant 10 minutes		Possibilité de varier l'intensité (rapide-lent, pieds joints, 1 pied...)
A4	Le facteur	Inventer un petit parcours et aller chercher des objets à ramener au départ. Variante : ramène l'objet au départ en le tenant dans la main ou entre les jambes ou entre les genoux...		Utiliser le matériel disponible à la maison pour créer un parcours...slalomer, ramper, passer par-dessus, passer par-dessous.
A5	A vélo ou à trottinette	Fais du vélo ou de la trottinette à l'extérieur mais sur un chemin sécurisé		Aller d'un point à l'autre en variant l'intensité ou créer un parcours/slalom à faire plusieurs fois.
A6	Partir en promenade	Marche sur terrain plat ou en montée en famille dans la nature		Adapter la durée et le rythme au plus petit.
A7	Course aux indices	Aller chercher un objet dans un sac tenu par une personne, le toucher et deviner ce que c'est, puis le ramener le plus vite possible au départ. Combien de temps pour vider le sac. Changer les rôles	cf fiche annexe 1 	Tu peux aussi bien faire l'activité à la maison que dehors.




B) Activités de maintien

Réf.	Activités	Descriptions	Photos et vidéos	Remarques
B1	Jeux avec papa ou maman pour renforcer ton corps	Choisis 2 ou 3 activités qui te sont proposées.	https://m.facebook.com/homefit83/videos/2639269676308046/?refsrc=https%3A%2F%2Fm.facebook.com%2Fstory.php&_rdar	Attention à la position de ton corps dans tous les exercices. Ne soulève rien de lourd !
B2	Gainage global	Superman Pont suspendu	cf fiche annexe 2 cf fiche annexe 3 https://www.youtube.com/watch?v=pgeNRPPGwYA	Attention à la position de ton corps dans tous les exercices. Gainage : garder le bassin dans l'alignement du corps.
B3	Mobilité générale	Debout devant une ligne, se passer un ballon ou autre dos à dos, sous les jambes		Garder les talons bien au sol.
B4	Renforcement des jambes et des bras	La gym des animaux Les sauterelles Le tandem Où es-tu ?	https://www.youtube.com/watch?v=piUgc3W-FJI cf fiche annexe 4 cf fiche annexe 5 cf fiche annexe 6	
B5	Renforcement des os	<ul style="list-style-type: none"> Sauter sur une jambe. Sauter alternativement sur un pied puis sur l'autre. Combiner les sauts avec des exercices de bras (coordination). Gravir deux marches, sauter deux marches, gravir deux marches... 		Une rangée d'escaliers suffit Monter les escaliers d'un côté en faisant divers exercices et redescendre de l'autre côté en marchant.


C) Activités d'agilité

Réf.	Activités	Descriptions	Photos et vidéos	Remarques
C1	Equilibre	Je fais l'équilibriste	cf fiches annexes 8-9	Une ligne au sol peut suffire.
C2	Yoga	Retour au calme et agilité globale (schéma corporel)	Postures diverses cf fiche annexe 8 https://www.youtube.com/watch?v=cM6opeQN9H0 yoga du papillon : https://www.youtube.com/watch?v=OhVoG7TNVUc&feature=youtu.be la grenouille : https://www.youtube.com/watch?v=WnxOoifQ398&feature=youtu.be	
C3	Jonglage	Fabriquer des balles : Exercices avec foulard ou ballon de baudruche : Exercices avec 1-2-3 balles :	http://www.momes.net/Jeux/Jeux-et-animations/Jouer-tout-seul/Balle-en-l-air cf fiches annexes 12-13 ou https://www.youtube.com/watch?v=P_tbKa7pSsU et https://www.mobilesport.ch/actualite/jeux-de-mains-jongler-1re-etape-les-fondations/	Patience et répétition sont la clé de la réussite. Du plus facile au plus compliqué, termine toujours par un exercice que tu sais bien faire
C4	Corde	Choisis 2-3 exercices selon ton niveau et entraîne-toi !	cf fiche annexe 10	
C5	Danse	Danses en famille, petites chorégraphies danse avec Sherine et Naïka :	cf fiches annexes 14-15 https://www.youtube.com/playlist?list=PLXXoEYFsQXuZlaz_HJIMDV3uEISclsICg	Prends une musique qui te plait, mais qui te permet de bien bouger pour t'amuser. Tu peux prendre une musique et inventer ta propre chorégraphie
C6	Agilité globale	A l'aide de scotch de couleur/scotch carrossier fais un Twister.	Acrobaties géométriques : cf fiche annexe 16 ou d'autres idées	Défi avec tes parents, tu travailles l'équilibre, la force, la mobilité

D) Jeux individuels

D1	Ballons de baudruche	<ul style="list-style-type: none"> -Essayer de garder le ballon en l'air -Idem avec plusieurs ballons, avec toutes les parties du corps -Idem avec une raquette ou une planche à découper ou un livre 		Cherche ou invente d'autres variantes avec 1-2-3-4 ballons
D2	Sur un matelas de lit posé au sol	<ul style="list-style-type: none"> -Faire des culbutes -Sauter comme un pantin -Courir sur place puis en levant les genoux très hauts -Faire des ½ tours 		<p>! Attention : bien rentrer le menton lors des culbutes!</p> <p>Sois créatif et invente des figures en toute sécurité !</p>
D3	Adresse avec objets divers	Construis une tour avec différents objets que tu trouves dans ta maison : qui arrive à faire la plus haute tour sans qu'elle ne tombe ?		N'utilise pas d'objets qui se cassent.
D4	Souffler	Bulles de savon et pailles : souffle fort pour varier les grandeurs des bulles puis essaie de les attraper avant qu'elles ne touchent le sol	Fabrication du produit à faire des bulles : cf fiche annexe 17	Si tu as soif, bois de l'eau mais ne bois pas le produit pour faire les bulles !!!
D5	Avec des dés	<p>1-2-3 on bouge</p> <p>On bouge avec le dé</p>	<p>https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/fiches-activites/jeux/1-2-3-on-bouge/</p> <p>cf fiche annexe 18</p>	Tu peux inventer une liste d'activités à faire suivant les numéros

E) Jeux en famille

E1	Sauter	2 personnes minimum Fabrique ta propre Marelle	La Marelle cf fiche annexe 19	Plutôt à l'extérieur
E2	Cache-cache nuit	Le loup est dehors de la chambre, il compte à voix haute jusqu'à 20 et annonce : « j'arrive ! »...et il arrive pour chercher les enfants cachés		3 personnes minimum Dans une pièce où tu peux fermer les stores ou volets pour assombrir la pièce
E3	Course aux tapis volants	Prendre 2 feuilles de papier par participant.	Tapis volant : cf fiche annexe 20 https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/fiches-activites/jeux/la-course-en-tapis-volant/	
E4	Avec un drap ou serviette de plage	Et que ça saute !!! Je fais sauter mon doudou ou une balle en tenant le drap à 2	cf fiche annexe 21 https://naitreetgrandir.com/fr/etape/3-5-ans/fiches-activites/jeux/et-que-ca-saute/	
E5	Divers jeux à faire avec une ou deux balles, un ou 2 ballons de baudruche, un morceau de carton et des noix, etc...	Ballons de baudruche : essayer de maintenir en 1-2-3...ballons à plusieurs ! Idem mais alterner avec des parties différentes du corps, se passer un ou deux ballons par-dessus le canapé etc....	Diverses idées à faire en famille : https://m.facebook.com/homefit83/videos/2639269676308046/?refsrc=https%3A%2F%2Fm.facebook.com%2Fstory.php&_rdr	Sois inventif...y'a beaucoup de choses à faire !

Pensez à l'environnement, n'imprimez pas le catalogue d'activités mais juste la feuille du programme hebdomadaire...merci pour la planète !