

Fiche activité

Voici 11 activités sportives réalisable à la maison avec vos enfants:

1. Créer un parcours pour la motricité et l'équilibre (pour pimenter le jeu, présentez-le sous forme d'olympiades, vos enfants vont adorer... Et le perdant fait la vaisselle !) (à partir de 6 ans)

- Aller de la table du salon au canapé avec un œuf sur une cuillère
- Tourner 5 fois autour du balai et slalomer entre des jouets posés au sol
- Faire 5 abdos sur un tapis
- Sauter à cloche pied autour d'une chaise
- Faire une roue
- Terminer son tour en passant le relais à son frère ou sa sœur

2. S'initier au Yoga pour canaliser son énergie (à partir de 6 ans)

Des postures simples existent pour les enfants de tout âge :

- La grenouille : les deux mains touchent le sol et les jambes sont fléchies comme des cuisses de grenouille
- Le chat : à 4 pattes, l'enfant bombe et rentre le dos tout doucement
- L'arbre : la jambe d'appui tendue, le pied de l'autre jambe touche le genou, pour ajouter de la difficulté, demandez à votre enfant de joindre ses mains au-dessus de sa tête
- La chandelle : Dos et bras au sol, l'enfant cherche à toucher le plafond avec ses pieds, avec le dos le plus droit possible
- L'escargot : pour finir la séance de Yoga en douceur, l'enfant se met genoux au sol, en boule et les bras le long du corps, quelques dizaines de secondes suffiront pour revenir au calme



3. Faire du cirque (à partir de 5 ans)

L'art du cirque est un très bon moyen de se dépenser en s'amusant :

- Jongler
- Faire l'équilibriste sur un fil invisible
- Faire les deux en même temps pour les plus à l'aise ;)
- Faire le mime
- Faire des acrobaties
- Essayer de marcher sur les mains avec l'encadrement d'un parent



3. Danser (Pour tous)

On s'amuse pendant quelques minutes à mettre le volume à fond et danser sur les hits du moment ! Un bon moyen de se défouler et de se laisser aller ! Tous les mouvements sont permis !

Pour les plus volontaires, les parents trouveront aussi des cours partout sur Youtube pour apprendre :

- Danse classique
- Hip hop
- Capoeira

- Modern Jazz
- Rock

4. La sardine : le cache-cache inversé ! (à partir de 5 ans)

Les règles sont simples, une personne se cache, tous les autres le cherchent. Lorsqu'une personne trouve la sardine (la première personne cachée), elle doit la rejoindre discrètement, à l'abri des autres.

Pourquoi c'est une activité sportive ? On se prend rapidement au jeu, et on se met à courir rapidement pour trouver la sardine, à se cacher dans des positions de plus en plus difficiles...

5. Le Hula hoop (à partir de 6 ans)

Un sport idéal pour dégorger les articulations !

On attrape un cerceau et on le fait tourner autour de sa taille sans les mains, et en rythme !

Après quelques minutes ou heures d'apprentissage, l'enfant évacue rapidement la sensation de frustration et s'amuse comme un fou !

6. La gymnastique (à partir de 3 ans)

Idéal pour devenir plus souple, prendre conscience de son corps et se concentrer tout en faisant de l'exercice.

On peut proposer à l'enfant d'imiter des animaux en mouvement :

- Comment marche l'éléphant ?
- Comment court le chien ?
- Comment fait le chat quand il veut des câlins ?
- Comment saute la sauterelle ?
- Comme se déplace la poule ?

7. Faire de la corde à sauter (à partir de 6 ans)

La corde à sauter est un sport utilisé pour l'échauffement et le renforcement musculaire de nombreuses disciplines sportives : la boxe, l'athlétisme, le fitness...

Et ce sport est parfaitement adapté aux enfants !

On commence par 10 minutes par jour, puis on se lance un défi si on accroche avec ce sport : est-ce que je vais réussir à faire 100 sauts d'affilés d'ici 2 semaines ?

Vous pouvez aussi la poser au sol et laisser votre enfant sauter d'un côté et de l'autre de la corde !

8. Les jeux de ballon (pour tous)

Accessible à tous !

- Se faire des passes assis sur le sol en faisant glisser la balle
- Se faire des passes avec rebonds
- Mettre un objet entre les deux joueurs et l'éviter de façon créative
- Gonfler un ballon de baudruche et se faire le plus de passes possibles sans qu'il ne tombe au sol
- Jouer au chamboule tout
- Jouer sur une piste de bowling DIY

9. Le jeu de l'élastique (à partir de 6 ans)

À plusieurs entre frères et sœurs ou parents-enfants, ou seul avec l'élastique attaché entre deux chaises, les possibilités sont infinies !

On se donner des défis pour passer entre les bords de l'élastique :

- À pieds joints
- Un pied après l'autre
- Le plus vite possible
- Les 2 pieds dedans, les 2 pieds à l'extérieur, un de chaque côté
- Laissez la créativité de vos enfants faire le reste... ;)
- Pour travailler encore davantage, vous pouvez augmenter la hauteur de l'élastique et même faire du limbo !

10. La marelle (à partir de 3 ans)

En intérieur avec de l'adhésif ou dans une cour extérieure, on ne présente plus cet indémodable jeu ! L'aspect positif : il permettra à votre enfant de sauter et de faire travailler les muscles de ses jambes tout en s'amusant, la réussite est garantie !

11. Foot-Pétanque

L'activité de foot-petanque est très simple à réaliser et nécessite très peu de matériel:

- 2ballons par participants
- 1 cible (coupelle ou objets)

L'objectif est tout simplement de lancer le ballon au pied et de se rapprocher au maximum de la cible après les tirs effectués.

Pour gagner c'est le même système que la pétanque, le plus proche gagne.