

SPORT – Circuits sportifs ludiques **(si vous bénéficiez d'une cour)**

Estelle, Thierry et Yannick, éducateurs sportifs de la Ville du Puy-en-Velay vous proposent quelques idées pour faire du sport en famille pendant le confinement...

L'idée est d'utiliser votre espace extérieur afin d'y aménager des circuits sportifs ludiques à partager en famille. Le plus dur dans cet exercice sera de mettre votre imagination au service de votre activité.

Voici donc quelques conseils pour réaliser vos parcours :

- commencer par bien analyser l'espace
- faire le point sur les objets que vous allez pouvoir utiliser. Tout ce que vous avez sous la main peut servir : chaise, ballons en tous genres, balai, bouteille d'eau, balles, raquettes, jouets,
- inventer en famille les exercices : c'est très bien pour faire réfléchir les enfants (5 à 10 exercices). Ils pourront également s'occuper de la mise en place.
- inventer les règles : comment jouer (individuellement, en équipe, grands contre petits,), mettre en place un système de points (par exercice, par atelier, par tour complet, ...)
- penser à faire varier l'intensité des ateliers en fonction du niveau de chacun pour que tout le monde soit à égalité
- avant de commencer, faites un tour ou deux des ateliers tranquillement pour vous échauffer

Exemple de parcours

- Nous avons défini 5 ateliers :
 - un atelier de précision avec des balles (toucher la cible le plus de fois possible en 1 min),
 - un atelier où il faut faire le plus de pompes possible sur un talus ou une chaise (5 points toutes les 10 pompes, 2 min),
 - un atelier flexion fesses/talons puis saut (5 points toutes les 10 réalisations pendant 1 min),
 - un atelier aller-retour en courant (définir une zone de quelques mètres, 1 point par aller retour),
 - un atelier légo course (aller chercher un légo dans une boîte puis aller l'empiler dans un endroit éloigné, 1 point par légo empilé, pendant deux minutes)
- Règles du jeu : nous jouons en équipe mixte, un enfant et un parent. Les points sont les mêmes pour tout le monde. Une équipe fait un tour complet pendant que l'autre se repose et note les points de l'équipe adverse. On comptera les points au bout de 4 tours.

Le jeu ainsi fait devrait durer un peu plus d'une heure. Pensez à réajuster l'intensité des exercices en fonction de votre ressenti général.

Terminer par quelques étirements.

N'oubliez surtout pas que c'est un jeu pour tous, qui vous permettra de vous dépenser physiquement. Les seules limites que vous rencontrerez seront celle de votre imagination.

Pour des conseils plus poussés, étirements, etc., internet regorge d'idées, de tutos, de cours de professionnels. Vous pouvez également suivre un des professionnels locaux du sport qui continuent à exercer via internet.