

SPORT – Défis ou challenges en famille **(si vous bénéficiez d'une terrasse ou d'un espace extérieur)**

Quelques idées pour vous occuper en famille, en faisant des défis ou challenges pendant cette période de confinement.

Lieu de pratique : petite terrasse extérieure et éventuellement espace pelouse

Parcours avec différents obstacles : chaises (en passant dessous si large), pots de plantes (faire le tour), morceau de bois au sol (si parents bricolent) pour sauter au-dessus, bouteilles vides (lait ou eau) plot de slalom, boîte à œufs (pour sauter), si corde (marche dessus), plateau ou morceau de carton pour transport, gobelet ou bois de construction (jouet) pour idée de pyramide. On peut se servir des obstacles naturels que proposent le lieu.

- Aller chercher un objet simple et ensuite avec un plateau, en faisant le parcours en les ramenant, les uns après les autres, puis construction de la figure imposée par un groupe.
- En fonction de la surface au sol déplacement : en courant, en arrière, à cloche pied, 4 pattes en mettant objet sur le dos, en position araignée (inverse des 4 pattes, ventre regardant plafond) objet sur le ventre.

Mettre des défis temps, de relation parents / enfants ou frères et sœur, de parcours construits par une équipe.

Autre jeu sur une terrasse (balle de tennis, balle mousse) ou dans chambre (balle mousse de préférence, ou en faire une avec une chaussette en y mettant coton ou petit bout de tissu) : cartons ou caisse en plastique, 2 chaises = jeu au pied ou main

Une chaise au milieu de 2 cartons ou caisses ou des bouteilles en plastiques, je défends mon camp en tirant chacun son tour, on met en place le nombre de tir avec point = l'objet touché ou la balle rentre dans caisse, on ne défend qu'avec les pieds et en étant assis sur une chaise ou tabouret.

En intérieur :

Sur les parcours, au niveau sécurité, protégez vos coins de tables, mais en utilisant les objets cités pour l'extérieur, on peut rajouter le transport de peluches.

Jeu de lancer (balle, création avec chaussette remplie, cerceau fabriqué avec du carton...) visant des cibles différentes : mettre dans un carton, viser un gobelet ou une bouteille, avec rebond ...

Penser à ouvrir les fenêtres si le temps le permet afin de mieux respirer et faites boire vos enfants : de l'eau et pas de boisson sucrée (soda et sirop) pendant les activités.

Dans les logements, emménager un espace : chambre ou utiliser un ensemble de pièces avec rangement à la fin du jeu en vous servant d'une photo prise avant le début de l'activité, pour faire un autre défi : celui de ranger à l'identique !

Pour les séniors, pour celles ou ceux qui non pas de jardin : vidéo à l'appui

Petites balades rapprochées de votre logement, avec bâtons de marche, ensuite séance d'entretien à l'intérieur.

Se servir d'objet simple comme une bouteille d'eau (remplir d'eau pour lester), de chaussette en y mettant dedans des bouteilles de crème liquide (remplie d'eau) pour mieux les attraper, de manche à balai, ...

Debout : équilibre sur pied en fonction des possibilités on monte le genou : en mouvement ou en position haute et on compte (on peut commencer à 5 et faire évoluer de semaine en semaine en fonction de vos capacités) en se tenant à table ou dossier chaise ou bâton de marche. Evolution avec poids au pied (voir image pour construction facile)

Assis chaise :

- renforcement bras : tendu devant paume de la main vers le haut ou vers le bas pas même muscle, avec poids (idée donnée au dessus), ensuite sur les côtés avec déplacement cour ou en statique.
- Renforcement jambes : genou plié on le lève et on tient (10 et 15 secondes) répétition x 3 et on augmente par la suite, faire attention au dos droit. On peut faire avec jambe tendue en partant d'une autre jambe

Pendant ce confinement cela vous permettrait en raison de petits exercices répétés tous les 2 jours ou à votre rythme, que votre corps reste avec un minimum de tonicité, n'oubliez pas les étirements.

Chose importante pendant cette période, n'oubliez pas de boire régulièrement de l'eau.