

SPORT - Des idées simples à faire chez soi

En cette période de confinement, où les activités sont à l'arrêt, les éducateurs sportifs Thierry, Yannick et Estelle, vous proposent des idées sportives afin de vous divertir en famille ou seul, de vous maintenir en forme de manière ludique avec du matériel que vous pouvez dénicher chez vous.

- Un filet qui s'adapte sur toutes les tables, 2 raquettes de tennis, des balles et nous voilà partis pour des matchs de ping-pong, des échanges sans perdre la balle (record 149)

- Si vous habitez en lotissement avec une allée goudronnée ou même une cour, vous pouvez tracer un parcours à la craie ou matérialisé avec des objets de la maison (bouteilles d'eau, jeu en figurines, ...) pour trottinette ou roller. Ils adorent ! Ils font des courses, se chronomètrent.

- Sur un pan de la maison, testez la possibilité de jouer au tennis avec une balle en mousse.

- Pour sortir de la maison tout en respectant les consignes sanitaires (pas plus d'1 km de chez soi et 1 heure maximum), nous avons créé une chasse au trésor. Estelle et Tom ont caché 4 objets dans un périmètre restreint et ont dessiné le plan des cachettes avec des indices pour chaque objet. Le lendemain, c'est Rémi et Jules qui ont déniché les trésors à l'aide du schéma. Le jour suivant, ils ont à leur tour caché les mêmes objets dans un nouvel endroit et ont réalisé une carte pour Estelle et Tom.