

## CONSEILS AUX PARENTS POUR UNE ACTIVITE PHYSIQUE QUOTIDIENNE

Le contexte actuel contraint les élèves à rester à la maison.

Il ne s'agit pas ici de faire de l'EPS comme on fait du français ou des mathématiques.

Faire EPS, pour un élève seul chez lui ... sans son enseignant, sans ses copains, copines, ce n'est pas possible.

Les connaissances et savoirs en EPS se construisent dans le collectif de la classe avec et sous le regard des autres, aussi contre les autres....

L'EPS est un enseignement à fort enjeux sociaux et aux interactions nécessaires.

Mais il s'agit d'éviter aux enfants d'être trop sédentaires durant cette période et de rester inactifs et donc il convient de leur proposer au-moins 30 min d'activité physique.

Le but principal, dans la situation actuelle, est d'inciter à avoir des pratiques physiques, limitées par les contraintes des lieux d'habitation :

- Pour amener des moments de détente dans un contexte de confinement qui peut être source de stress.
- Pour répondre à un besoin physiologique de bouger : une pratique quotidienne est importante (santé).
- Pour développer la sensation de bien-être de chacun (le vivre ensemble peut devenir difficile dans un espace confiné).
- Pour proposer une alternance des différentes activités scolaires.

Quand proposer ces activités ?

- De façon régulière, après un apprentissage scolaire, pour réduire une tension, pour un retour au calme, pour prendre du plaisir, se dépenser, partager un moment en famille...
- D'une manière générale on peut imaginer proposer deux temps ½ Heure par jour (le matin et l'après-midi).

Aussi le principe retenu dans les propositions d'activité est : peu de matériel, praticable seul ou avec accompagnement d'un adulte (obligatoirement pour les jeunes enfants), sans danger et réalisable facilement.

Nous vous proposons donc plusieurs sortes d'activités (une fiche pour une activité) :

### Les activités d'adresse :

- lancer avec précision un objet (chaussette en boule...) dans un récipient (panier, seau...)
- marcher sans faire tomber un objet (chaussette en boule sur la tête, petite balle dans une poêle...)

- .....

### Les activités de déplacement :

- se déplacer en marchant, en rampant, à 4 pattes...
- monter sur une chaise, en descendre
- passer sous une table, sous une chaise...
- se déplacer en enjambant des obstacles (boite à chaussures...)

- .....

### Les activités d'équilibre :

- tenir sur un pied, sur l'autre, sur un pied avec une main en l'air...
- marcher sur un fil de laine, une corde... sans poser les pieds à côté...
- marcher d'un support sur un autre sans poser les pieds sur le sol (de coussin en coussin, d'oreiller en oreiller...)