**Activités pour bouger à réaliser à la maison :**

**Leçon de gym à suivre sur « youtube »** en cliquant sur le lien suivant (durée : 25 minutes) : <https://www.youtube.com/watch?v=Yt0wuk_bOXI>

**Leçons de yoga pour enfants :**

<https://www.youtube.com/watch?v=cM6opeQN9H0>

<https://www.youtube.com/watch?v=xsphSxDLTj4>

**Kangourous**

Monte ou descends les escaliers à pieds joints ou sur une jambe. N’oublie pas d’alterner pour utiliser ta jambe droite et ta jambe gauche!

**Flamant rose**

Quand tu te brosses les dents, tiens-toi toujours sur une seule jambe. N’oublie pas de changer régulièrement de jambe!

Si tu y arrives facilement, tu peux essayer de faire la même chose… sur la pointe des pieds!

**Gymkhana**

Essaie de créer un petit parcours Vita autour de ta maison: saute par-dessus un maximum d’obstacles et/ou de bordures, marche en équilibre sur un mur ou sur ta corde posée au sol ou essaie de toucher des panneaux ou des branches pendantes en sautant,…

Effectue ton parcours le plus rapidement possible 5 x de suite, tu peux te chronométrer et refaire la même chose en essayant d’améliorer ton temps.

**Saut à la corde**

Chez toi, entraîne-toi pendant 10 minutes avec la corde.

Essaie de sauter le plus longtemps possible sans t’arrêter.

Essaie de faire passer la corde d’arrière en avant, puis d’avant en arrière.

Essaie de sauter sur une seule jambe.

Essaie de sauter à pieds joints. Arriveras-tu à écarter les jambes de côté tous les deux sauts?

Invente une figure spéciale: croise les bras, fais un double saut …

**Araignée**

Avant d’aller au lit, assieds-toi par terre. En prenant appui sur les pieds et les mains, effectue quatre tours à gauche, puis quatre tours à droite.

S’il te reste assez de force, couche-toi à plat ventre et mets-toi en position d’appui facial (attention à ne pas creuser le dos!). Fais quatre tours à gauche, puis quatre tours à droite.

**Pantin**

Les élèves font le pantin. Ils écartent les jambes en sautant une première fois et tapent dans les mains au-dessus de la tête. Lors du deuxième saut, ils referment les jambes et mettent les bras le long du corps.

 

**Génuflexion**

Les élèves gardent l’équilibre dans des positions de génuflexion individuelles et avec différentes positions de bras.

