

# Activités physiques à la maison

L'EPS peut apporter une contribution significative autour de trois principes :

- L'équilibre de l'emploi du temps de l'élève par l'inscription de temps d'activités physiques au cours de la journée ;
- L'entretien de la santé et du bien-être par une pratique physique quotidienne et facile d'accès ;
- La régulation et le suivi de son activité physique hebdomadaire par l'élève lui-même.

## Adresse

### Jeu de quilles

Fabriquer un jeu de quilles avec des bouteilles de plastique (bouteilles, d'eau, de lait, de shampoing). Remplir les bouteilles d'un peu d'eau, de riz ou de sable pour les faire tenir debout, bien les fermer. Elles peuvent être numérotées ou décorées. déposer les quilles groupées, se placer au minimum à 1 mètre de distance et lancer une balle type tennis pour faire tomber un maximum de quilles à chaque lancer. Augmenter la distance du lancer.



### Attraper

Attraper une balle en mousse, de tennis ou faite de chaussettes (insérer deux chaussettes l'une dans l'autre) ou un sac de graines.

#### Attraper une balle basse

Pour réceptionner la balle par au-dessus, se tenir les mains à la hauteur de la taille devant l'estomac, les paumes vers le ciel, les petits doigts se touchant presque.

Un des joueurs se place à 2 ou 3 m de l'autre et lance la balle dans les mains de l'autre enfant. S'il n'arrive pas à attraper la balle, les partenaires se rapprochent. A mesure que les joueurs parviennent à rattraper la balle, ils s'écartent l'un de l'autre. Lancer toujours à hauteur de la taille.

#### Attraper une balle haute

Pour réceptionner la balle par au-dessus, se tenir les mains et la tête haute, les paumes en avant, les doigts écartés et orientés vers le haut, les pouces côte à côte, se touchant presque.

Même dispositif que pour attraper une balle basse mais lancer toujours (doucelement) à hauteur de la tête.



### Défi temps

En cercle, faire un maximum de passes en un temps donné (1 minute, puis davantage) ou le temps de l'écoulement d'un sablier, soit par le haut soit par le bas.

## Gainage

### Le réveil du chat

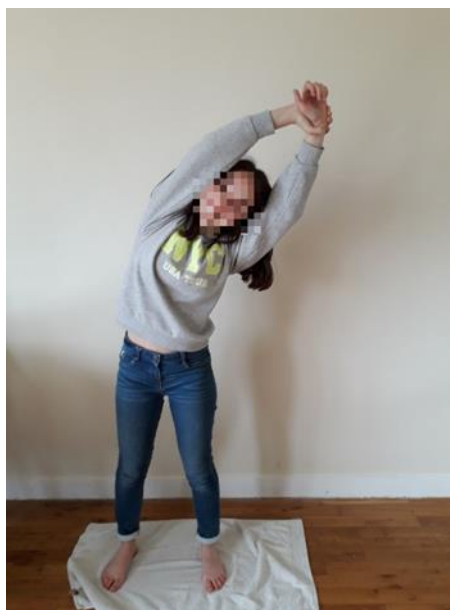
Allongé, effectuer les étirements en les répétant deux fois chacun avant de passer au suivant. Inspirer sur l'extension et expirer à fond avant de relâcher les muscles.

Allongé sur le dos, jambes pliées, pieds à plat sur le matelas, tendre les orteils vers le plafond, puis les recroqueviller.

Ensuite, étendre les jambes et les pointer le ciel.

Debout, les bras au-dessus de la tête, saisir le poignet droit avec la main gauche. Dessiner un arc avec le corps : sans bouger le bassin, le bras gauche tire le droit et entraîne le haut du corps à gauche tandis que le bas part aussi vers la gauche.

Changer de côté.



### Le ballon voyageur

En cercle ou en ligne. Tous les membres de la famille sont assis par terre et tailleur, les uns derrière les autres. Le premier de la file donne le ballon à celui qui est derrière en le faisant passer par-dessus la tête. En ligne, lorsque le dernier de la file a eu le ballon, il le repasse de la même façon à celui qui est devant. varier la distance entre les participants pour augmenter les étirements et le renforcement musculaire.

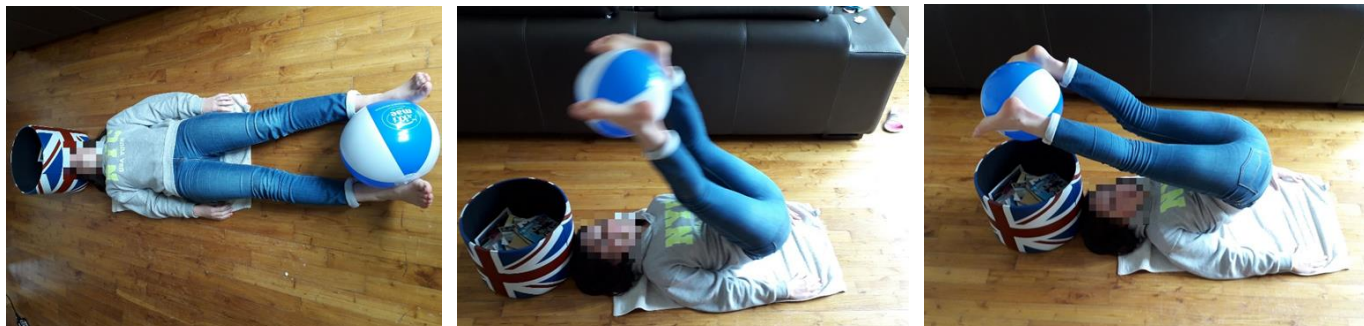


## Les déménageurs allongés

Les enfants sont allongés sur un tapis ou une serviette. A leurs pieds se trouvent différents objets (peluches, jouets), à leur tête un bac ou un carton.

Ils doivent attraper les objets avec les pieds et les déposer dans le carton. Plus les objets sont petits, plus le jeu est difficile.

Possibilité de concours, de défis à deux ou plus.



## Se déplacer

### Suivre la piste

Obliger le ballon ou la balle à suivre une piste tracée au sol (à la craie, avec une corde, une ficelle, un ruban, ...) ou signalée avec des objets (pots de yaourt, bocaux, bouteilles en plastique, ...) en le poussant avec différentes parties du corps ou avec du matériel (une raquette, un bâton, une cuillère, une louche, une casserole, ...)



### Parcours mémo

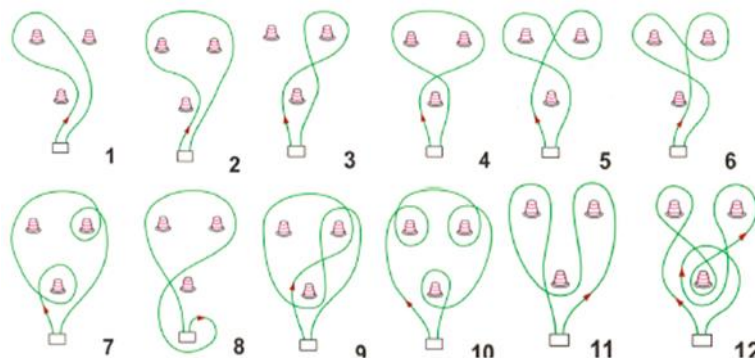
12 parcours évolutifs à réaliser en utilisant la progression suivante :

- Réaliser le parcours en gardant le dessin sous les yeux
- Mémoriser le parcours et le réaliser

Pour aller plus loin :

Tracer un parcours et le réaliser (vous pouvez aussi le tracer sur une ardoise, ce qui permettra d'utiliser moins de papier)

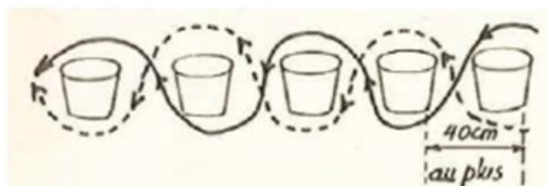
- Demander à une autre personne de réaliser un parcours et le tracer sur une ardoise.



## Le chemin des pots

Dans un couloir, disposer des pots de yaourts espacés de 20 à 40 cm. Se déplacer en slalom :

De plus en plus vite  
En arrière en se guidant avec un miroir  
En sautant à pieds joints, à cloche pied  
A quatre pattes, l'aller à quatre pattes, le retour en courant



## Sauter

### Sauter de chaque côté d'une ligne

Sauter à pieds joints de chaque côté d'une ligne au sol (trait à la craie, ligne du parquet, corde ou ruban, ...) de plus en plus vite.  
Puis sauter en avançant, d'abord de chaque côté d'une ligne droite, puis de chaque côté d'une ligne ondulée.

A deux, un joueur est assis et tient une baguette sur le sol à laquelle il fait faire un mouvement sans que l'extrémité tenue ne change de place (comme l'aiguille d'un métronome horizontal). L'autre joueur doit sauter de chaque côté de la baguette sans la toucher. Accélérer le rythme de la baguette.



### Sauter en contre-haut



Pieds joints, sauter par-dessus des objets (légers et incassables) empilés (livres, boîtes, cartons, ...) sans les faire tomber. Lorsque l'enfant y parvient, ajouter des objets pour augmenter la hauteur.

Variante : faire un petit parcours avec les objets empilés et franchir les piles d'objets espacés de 30 à 40 cm en sautant par-dessus à pieds joints. Revenir au point de départ en courant et repartir en sautant.