

UNE SÉLECTION D'ACTIVITÉS POUR BOUGER, JOUER, SE RELAXER ... EN FAMILLE, À LA MAISON !



*Pendant la période de confinement,
des activités ... j'en veux EN CORPS !*

INTRODUCTION

Cliquez sur le chronomètre pour accéder à une vidéo proposée par l'UGSEL Nationale !

Manger sainement en adaptant l'apport de nourriture à la dépense réelle d'énergie.
Veiller à la qualité du sommeil en maintenant des horaires fixes.

Confinés : oui, bien sûr !
Arrêt de toute activité physique : non, surtout pas !

Essoufflement / Fatigue =
PAUSE ou ARRÊT !

Réduire le temps passé en position assise ou allongée.
Toutes les 2h : marcher, s'étirer !

Privilégier plusieurs temps d'activité physique sur la journée
(2x 30 min ; 3 x 20 min ;
4 x 15 min)

Dans son jardin, comme à l'intérieur.

**1 h00
d'activité
physique
par jour !**

Sans matériel ou avec des objets dont nous disposons, à la maison.

Adapter la durée de l'activité physique en fonction des capacités de l'enfant !

Quand cela est possible, privilégier des temps de pratique en famille. Dépense et Plaisir partagés !

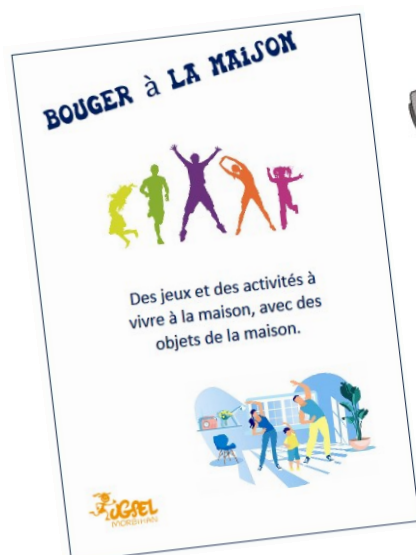


RESSOURCES

A chaque fois, cliquez sur l'image pour accéder à la ressource, en ligne.

Bougeons, avec l'UGSEL

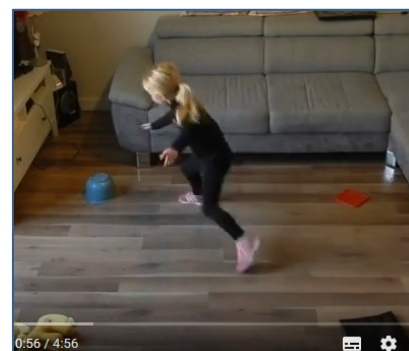
(UGSEL : Fédération Sportive Educative de l'Enseignement Catholique) !



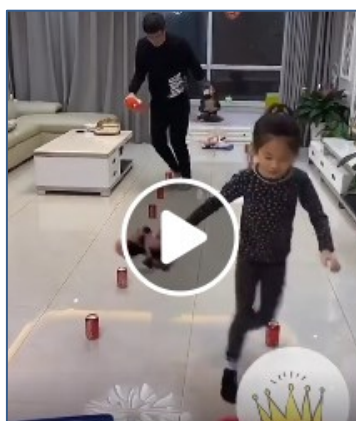
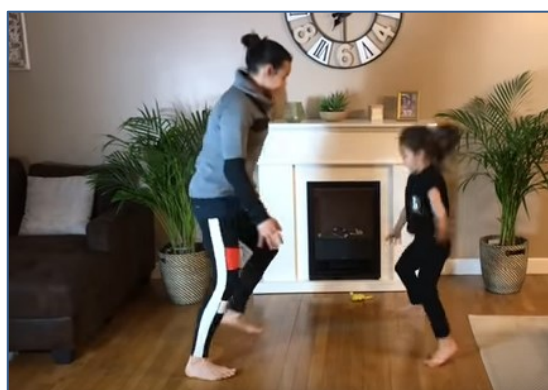
Un recueil de jeux proposé par l'UGSEL* du Morbihan avec plein de jeux ludiques pour bouger / se dépenser en famille !



Des activités motrices et des jeux d'opposition en vidéos proposés par Julien MICHELET de l'UGSEL Grand Est



D'autres sources d'inspiration ...



De nombreux exercices de relaxation, de yoga ... à découvrir / à pratiquer sans modération !



De nombreuses postures qui invitent à la détente, au plaisir ...
proposées par Elisabeth JOUANNE,
professeur des écoles et professeur de yoga.



Delphine BOURDET,
sophrologue et professeur de yoga,
propose 2 vidéos
autour de postures de yoga
et d'exercices imagés,
ludiques et relaxants.





**A la maison,
pratiquer chaque jour
1 h00 d'activité
physique et sportive
c'est excellent pour la santé ...
sauf exceptions !**

**Prenez soin de vous,
SPORTEZ-vous bien !**

