

Comment se dépenser quand on est confiné ?

Que ce soit dans votre jardin ou dans votre logement, vous pouvez proposer à votre enfant de réaliser un petit parcours, comme il a l'habitude de le faire à l'école, mais avec les moyens du bord. Après le parcours, vous pouvez lui proposer quelques postures de yoga (des fiches se trouvent dans le drive) pour retrouver son calme.



Vous pouvez aussi consulter les vidéos de Sylvie Gym'Moustik à cette adresse : <https://www.youtube.com/channel/UCiRumSYZkbjQKnTKzk-jaag/videos>. Cette personne donne habituellement des cours de gym pour les petits, et propose depuis le confinement des séances en vidéo.

Prenez quelques précautions avant de commencer : faites un peu de place, éloignez les objets qui pourraient tomber, enlever les chaussettes pour éviter de glisser et bien sûr, restez avec lui durant l'activité.

Voici quelques idées de parcours en intérieur :



Votre enfant peut passer sous des chaises, passer sous la table, ramper sur le canapé... Vous pouvez aussi utiliser des sets de table sur lesquels il faut marcher.



Vous pouvez disposer des coussins de tailles et épaisseurs différentes au sol : rapprochez-les pour servir de chemin ou espacez-les pour que votre enfant les enjambe.



Si vous avez du fil (ou du papier crépon) et de la patafix ou du scotch, vous pouvez créer un parcours « toile d'araignée » entre les murs du couloir.



Pour corser un parcours que votre enfant maîtrise, il peut le refaire mais en portant un gobelet sur un plateau, un œuf de la dinette dans une cuillère à soupe, une peluche sur la tête, etc.

Un simple tapis peut servir à délimiter une zone où il faudra ramper comme un serpent, faire plusieurs sauts comme une grenouille ou un lapin. Si vous avez un tapis plus épais ou un matelas, vous pouvez proposer à votre enfant de s'entraîner à faire des roulades.



Précisions concernant la roulade avant : les jeunes enfants ont tendance à se mettre à genoux et à « écraser » leur tête au sol. Cette manière de démarrer la roulade est mauvaise pour les cervicales. Rappelez à votre enfant de démarrer accroupi, d'être fort sur ses bras pour soutenir son corps, de rentrer le menton et regarder son nombril. Réaliser correctement une roulade n'est pas si facile, cela prend du temps et c'est normal. En attendant que votre enfant y arrive seul, utilisez vos mains pour l'aider à améliorer sa position et éviter qu'il ne se fasse mal.

Voici une vidéo bien faite sur le sujet : <https://www.youtube.com/watch?v=mtzK004251Y>

En extérieur, c'est le même principe que le parcours intérieur. On peut ajouter en plus le mobilier et les jeux d'extérieur (toboggan ou autre) ainsi que des éléments naturels. Voici quelques idées à adapter en fonction de ce dont vous disposez.



Marcher en hauteur (sur des rondins, sur un banc, sur une palette...)



Sauter par-dessus des obstacles (branches, cailloux, trottinette couchée...)



Passer sous un obstacle (le banc ou la table du jardin, un transat, ...)



Lancer une balle dans une bassine ou un seau



Marcher sur les barreaux d'une échelle ou faire le chameau (mains et pieds posés, fesses en l'air) pour s'y déplacer



Escalader des tabourets, marcher avec un pied de chaque côté d'une ligne d'objets sans les faire tomber



Slalomer entre des obstacles (pots de fleurs, pavés, ...)