

# 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 !

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

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

Dans son jardin, comme à l'intérieur.

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 !

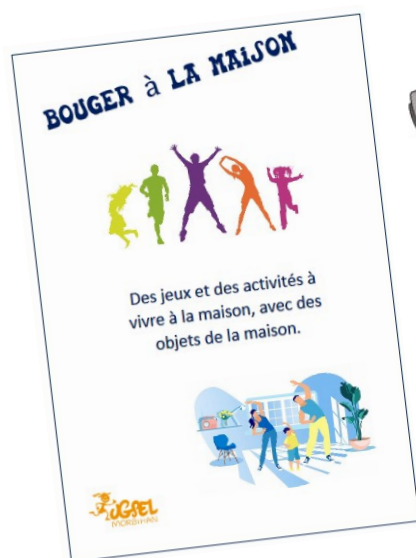


# RESSOURCES

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

## Bougeons, avec l'UGSEL

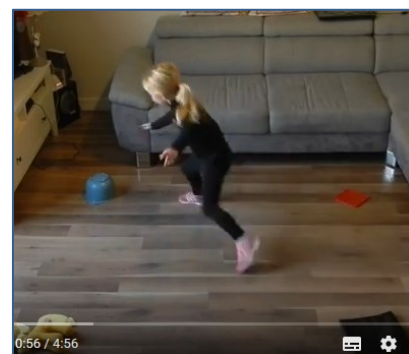
(UGSEL : Fédération Sportive Educative de l'Enseignement Catholique) !



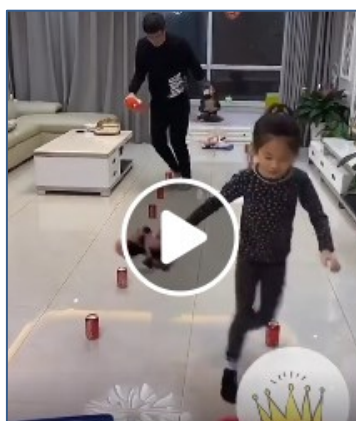
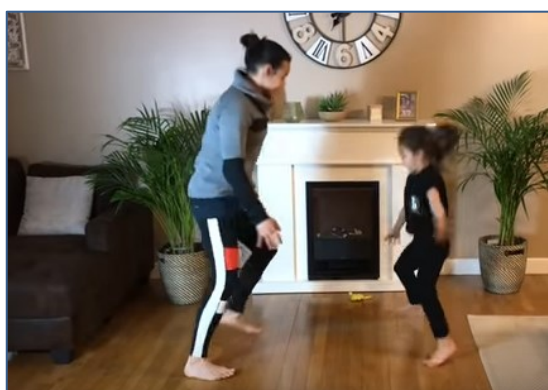
Un recueil de jeux proposé par l'UGSEL\* du Morbihan avec plein de jeux ludiques pour bouger / se dépenser en famille !



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 !**

