

1- Petits jeux :

- Imiter les animaux ! <https://www.youtube.com/watch?v=2HAddMPWn3o>

- Sur ce lien, <https://france3-regions.francetvinfo.fr/grand-est/coronavirus-petits-exercices-physiques-simples-faire-ses-enfants-confinement-1800982.html>

Vous trouverez 6 vidéos « d'exercices de confinement » Avec l'aide/la présence d'un adulte :

- n° 1 La planche Superman

- n°2 Tape dans la main

- n°3 Les pieds en l'air !

- n°4 La chaise

- n°5 L'élastique

~~- n°6 un peu difficile pour les plus petits...~~

- n°7 La caisse des doudous !

2- Des idées pour le jardin (en images)!

Tout est bon pour faire du sport tous les jours : sauter/ ramper/ franchir/ s'équilibrer/ courir...

