

# MPEA Peyre Plantade

## « SOFA »

### Suggestions d'Outils aux FAMILLES

## FICHE hebdomadaire N°5 #

### Chut ! je fais du sport !!

Service de Médecine Psychologique pour Enfants et Adolescents Peyre Plantade  
CHU MONTPELLIER sous la direction du Professeur Amaria Baghdadli, Chef de service



## PARTIE 1- SUGGESTIONS PRATIQUES

Pour les jeunes entre 5 à 17 ans, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande de cumuler au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à soutenue par jour. Outre les bénéfices sur la santé, le système musculaire et l'état osseux, l'activité physique favorise les fonctions cognitives...

Planning familial chargé, tarifs élevés... Bonne nouvelle ! la définition d' «**activité physique**» englobe désormais le jeu, les déplacements, les activités récréatives ainsi que l'éducation physique planifiée au sein de la cellule familiale. Dans ce contexte, moyens financiers limités et activité sont loin d'être incompatibles !

Pour vous dépenser et prendre du plaisir, vous pouvez donc réaliser des activités en famille à domicile. Et pour préserver vos relations de voisinage, privilégiez les activités motrices ... silencieuses !

### LES BIENFAITS DES MOUVEMENTS...

**1#** Le mouvement est un besoin fondamental observé dès la naissance qui, lorsqu'il est suffisamment stimulé, va permettre de perfectionner les compétences motrices mais

aussi participer à la compréhension du monde et au développement de ressources cognitives essentielles pour vivre plus harmonieusement avec soi, les autres et son environnement.

### POUR AMELIORER SA CONCENTRATION ...

**2#** Il a déjà été montré que les Activités Physiques et Sportives (APS) améliorent les fonctions cognitives, en particulier la concentration et la mémorisation, dont on connaît l'importance dans les processus d'apprentissage. En ce sens, vous pouvez bouger pour apprendre comme, par exemple monter et descendre les escaliers pour réciter une poésie ! Bien entendu, si l'activité est trop intense, vous n'avez plus suffisamment d'espace mental pour vous concentrer sur autre chose.

### POUR REGULER SES EMOTIONS...

**3#** Des besoins de stimulations sensorielles ou des manifestations émotionnelles sont souvent à l'origine des mouvements. A travers leurs expériences corporelles, les enfants peuvent agir sur la régulation émotionnelle... et

cela marche aussi pour les adultes ! Ainsi, tout comme se bercer peut avoir des effets apaisants, mettre la tête en bas peut aider un enfant à revenir au calme lorsqu'il se fait submerger par ses émotions et son besoin de mouvement.

## PARTIE 2 - SUGGESTIONS D'OUTILS

Vous trouverez, ici, des exemples d'outils glanés sur le net pour vous permettre d'être rapidement opérationnels. Inutile de tout mettre en place si vous n'en voyez pas l'utilité. Si vous n'êtes pas équipé d'imprimante, nous avons opté pour des outils faciles à reproduire sur papier libre.

Identifiez un **temps consacré au « sport »** sous forme de routine toujours à la même heure. Présentez-le à votre enfant comme un temps privilégié pour se retrouver seul ou en famille. Et pourquoi pas lui demander de créer le contenu de séances de sport pour la famille ?

### POUR LES - DE 5 ANS

Les enfants d'âge scolaire (**âgés de 3 à 4 ans**) devraient être physiquement actifs chaque jour, quelle que soit l'intensité, pendant au moins **180 min réparties** sur toute la journée au travers de «jeux» avec ou sans intervention ou planification de l'adulte.

**A partir de 5 ans**, il est possible de proposer **60 min d'affilée** au cours desquelles l'enfant bouge activement. L'essentiel, sur le plan corporel et moteur, est d'offrir aux enfants des occasions de dépense énergétique en lien avec leur âge et leur développement, que ce soit au travers du jeu, du sport ou d'une tâche de la vie quotidienne.

**Avant de démarrer**, je m'assure de proposer une **activité en toute sécurité** et en correspondance avec les capacités actuelles et en devenir de mon enfant. Pour les petits, je verbalise et fais répéter les consignes pour m'assurer de la bonne compréhension des règles. Au cours du jeu, je n'oublie pas d'encourager mon enfant sur la conduite à tenir et je le félicite en fin de jeu pour tous ses efforts.

### ACTIVITES AU SOL ET DEPLACEMENTS

«**Attrape-Pieds**». Posez sur le sol différents objets ni trop grands, ni trop petits pour être attrapés avec les pieds. Le but est de les déplacer avec les 2 pieds ou les orteils !

Faites évoluer ce jeu en lui demandant s'il peut équilibrer un des objets sur une des parties de son corps (ex : sur la paume de la main) puis proposez-lui de marcher quelques pas à travers la pièce. Vous pouvez même ajouter des obstacles sur son chemin !

**Déplacements du Ninja**. Le but du jeu est de se déplacer sans faire de bruit...Préparez des étiquettes que votre enfant pioche au hasard comme ci-dessous :

<b>Ramper comme un serpent</b>	<b>Marcher comme un ours</b>
<b>Se pousser sur les fesses</b>	<b>Marcher sur la pointe des pieds</b>
<b>Marcher sur une ligne imaginaire</b>	<b>Marcher en crabe</b>
<b>Courir au ralenti</b>	<b>Faire de grandes enjambées</b>



**La traversée !!** Donnez à votre enfant deux morceaux de papier (deux feuilles de papier A4 ou deux feuilles de papier sopalin) et demandez-lui de traverser la pièce sans toucher le sol de différentes manières. Il va devoir réfléchir en montant sur le deuxième papier, il faudra se retourner et récupérer le premier pour le mettre plus loin et aller dessus et ainsi de suite...

## JEUX «ACTIFS»



**Le jeu du serpent sportif.** Imprimez ou copiez le plateau de jeu envoyé en pdf. Lancez un dé et réalisez les consignes écrites sur les cases. Le premier arrivé à gagné !



**Dés des actions.** Lancez le dé pour savoir quels mouvements effectuer (nager avec les bras, se tenir sur une jambe, danser, lever une jambe très haut...) et pendant combien de temps !

## JEUX DE BALLONS (DE BAUDRUCHE)

- Gonflez des ballons et demandez à votre enfant de mettre un ballon entre ses genoux pour marcher comme un pingouin...
- Il peut aussi lancer le ballon et l'attraper pour qu'il ne touche jamais le sol. Si votre enfant est à l'aise, indiquez-lui le nombre de passes qu'il doit faire sans que le ballon ne touche le sol.

## EXPRESSION CORPORELLE

**Les jeux de mime.** Imprimez le jeu ou reproduisez-le. Un participant tire une carte puis mime un métier ou un animal en adoptant sa démarche. L'autre participant essaie de deviner de quoi il s'agit. Evidemment, on évite les animaux sauteurs ou bruyants ...



## MOTRICITE FINE

«**Boule de coton**». [Fabriquez une mini-catapulte](#) ou utilisez plus simplement une cuillère. Indiquez une cible et donnez des boules de coton à votre enfant... Simple et amusant !

«**Amuz' Bouches**». Bienvenue dans **l'univers des grimaces** avec le dé des mimiques ! Cela est une occasion de travailler le vocabulaire des parties du visage et de parler de ses émotions.

## ENFANTS ET ADOS DE 5 A 17 ANS

Pour ce jeune public, il est essentiel de cumuler au moins **60 minutes par jour** d'activité physique d'intensité modérée à soutenue. Il est préférable que l'activité physique quotidienne rentre dans la catégorie des activités d'endurance.

## LES SENS EN ACTION

**Guidage à l'aveugle (minimum 2 joueurs).** L'un des participants a les yeux bandés et l'autre fait le guide. L'objectif, c'est de se fixer un endroit à atteindre (dans une pièce ou dans le jardin par exemple) à partir d'un point de départ. Sur le «trajet», on peut disposer des «obstacles» (chaise, coussins, etc). Pour atteindre le point d'arrivée, le guide devra donner des indications à l'oral à son équipier (ex : *un pas en avant, un pas à droite*), sans le toucher.

Une variante est de pouvoir le guider en le touchant seulement et sans donner d'indications verbales !!

**Balade sonore.** Quittez les écrans et faites travailler votre attention auditive ! La Compagnie Propos met à disposition des [radioguidages d'intérieur](#) pour créer son propre spectacle de danse contemporaine à la maison et en famille (dès 6-7 ans).

## JEUX ACTIFS



**Le chef d'orchestre.** A tour de rôle, chaque membre de la famille, peut réfléchir à une petite séance de sport hebdomadaire de quelques minutes (étirements, jeux)...



**Sport dans une station spatiale comme un astronaute.** Pour éviter de s'affaiblir, un astronaute fait 2 heures de sport par jour : vélo statique, tapis roulant (en s'attachant à la paroi avec des élastiques).



**Exercice 1.** Proposez à votre enfant de monter sur son vélo. Il peut poser une main sur le guidon, l'autre contre le mur pour rester en équilibre sur place. Il peut ainsi pédaler en sens inverse (vers l'arrière) sans oublier de respirer profondément !! Si votre enfant n'est pas équipé, il peut s'allonger sur le dos, plier les genoux et pédaler dans le vide.



**Exercice 2 : «Tire et Pousse».** Posez sur une table un pack de 6 bouteilles d'eau (1,5L). Demandez à votre enfant de le faire glisser d'avant en arrière pendant 5 minutes.

**Exercice 3. «Courir sur place pendant 3 minutes».** Debout, le dos droit, les pieds légèrement écartés, les coudes pliés, il faut lever le genou droit en même temps que le bras gauche, puis faire l'opposé en cadence.

## JEUX DE BALLONS (MOUSSE, BAUDRUCHE, AUTRES...)

Pour le matériel, privilégiez des ballons en mousse. Si vous n'en avez pas, fabriquez une balle en roulant du papier, des chaussettes ou des collants entre eux.

**Zoo balle.** Demandez à vos enfants de se tenir à une distance raisonnable et de vous lancer le ballon. Lorsque que votre enfant attrape le ballon, il émet un son d'animal. La clé est qu'aucun son ne peut être répété !

**Balle silencieuse.** Une balle est lancée d'un joueur à un autre dans un silence complet. En lançant la balle, le lanceur dit un chiffre entre 1 et 10. La personne qui réceptionne doit donc laisser autant de secondes qui ont été dites par le lanceur avant de pouvoir relancer la balle.

**Ballon «pieds».** Demandez à votre enfant d'enlever ses chaussures et de s'allonger sur le dos, les pieds en l'air. Placez le ballon sur ses pieds et voyez combien de temps il peut le maintenir. Ce n'est pas aussi simple qu'il y paraît !

## EXPRESSION CORPORELLE

**La transformation des personnages.** Ce jeu peut se jouer à plusieurs ou avec un seul enfant accompagné d'un adulte. On demande aux enfants de bouger dans une pièce : ils peuvent faire plein de gestes avec leurs bras, leurs jambes et même faire des grimaces.

Au bout de quelques secondes, l'adulte dit **STOP** et à cet instant l'enfant doit s'arrêter dans la position exacte où il se trouve. Cette position doit lui inspirer un personnage : on lui pose donc des questions : *Qui es-tu ? Est-ce que tu es content ? En colère ? Que t'est-il arrivé ? Quelle voix a ton personnage ?* Le but est de montrer à l'enfant comment une posture, un visage, un geste peuvent être déterminants pour communiquer certains messages. On peut ensuite faire vivre ce personnage au cours d'une petite scène improvisée ou en créer d'autres.



---

## EN CAS DE DIFFICULTÉS... TROUSSE DE SECOURS POUR LES PARENTS

Attention aux activités physiques intégrant la notion de compétition, d'obligation ou pouvant engendrer énervement et frustration (peur de rater, jeux agressifs qui dégénèrent...). Dans ce cas, des activités comme celles listées ci-dessous peuvent être proposées plusieurs fois par jour, pendant quelques minutes, aux enfants qui auraient tendance à s'agiter et à s'agacer rapidement.

Il peut être bon de :

- s'asseoir avec les pieds en l'air et la tête en bas sur le canapé,
- pratiquer certaines postures de yoga (chien tête en bas - *cf jeu de cartes à télécharger*),
- pour les plus jeunes enfants, les asseoir sur nos genoux pour qu'ils mettent la tête en bas,
- faire l'équilibre ou le poirier.

Des petites activités simples peuvent être proposées aux enfants comme des techniques d'auto-régulation et de relaxation :

- jouer à la statue : tout le monde danse sur la musique et doit s'immobiliser comme une statue à l'arrêt de la musique,
- traîner l'enfant à travers la maison sur une couverture ou dans un carton,
- marcher sur une poutre ou un fil imaginaire (représenté par une trace au sol, les rainures du carrelage ou une ligne marquée au ruban adhésif au sol),
- bercer l'enfant,

ou **Jouer au tapis volant**. Allongez-vous sur le dos. L'enfant se couche à plat ventre sur votre ventre. C'est une position parfaite pour un câlin dans le calme !! Concentrez-vous pour inspirer et respirer ensemble en gonflant vos ventres en contact. Alors fermez les yeux et imaginez-vous voler calmement dans les airs. La relaxation allie respiration et concentration, parfait combo pour assurer le retour au calme après la manifestation d'une émotion un peu forte (tout en permettant de créer un climat adéquat pour en discuter ensuite).

Pendant les jeux ou exercices, rappelez vous qu'il est essentiel de bien respirer, de bien souffler !!