

Conseils aux parents

L'activité physique est primordiale pour le maintien d'une santé et d'un bien-être physique et psychique pour les enfants mais aussi pour les adultes.

Trente minutes d'activité physique par jour est un minimum à viser dans cette période de confinement pour s'adapter à un quotidien qui s'annonce beaucoup plus sédentaire que la normale.

Pour assurer une continuité éducative, les enseignants d'Education Physique et Sportive vont (ou ont déjà) envoyé à vos enfants des propositions de séances d'activité physique.

Nous tenons à vous rappeler l'importance d'inciter vos enfants à les réaliser.

Quelques conseils :

- Définir dans l'emploi du temps de la journée des moments pour réaliser ces séances. La fréquence de ces périodes d'activité physique est plus importante que leur durée. En plus du maintien des ressources physiologiques, elles structurent le quotidien et peuvent casser sa monotonie ;
- Respecter les consignes sanitaires pour réaliser ces séances (ne pas les pratiquer en dehors des zones autorisées) ;
- Prendre connaissance des exercices proposés à vos enfants et notamment des consignes de sécurité. Vos enfants doivent pratiquer avec un engagement modéré pour éviter tout risque de blessure ;
- Pratiquer ensemble et de manière conviviale. Réaliser certains exercices avec vos enfants, faire pratiquer vos enfants en même temps, mettre de la musique, noter les progrès réalisés, utiliser des applications numériques ;
- L'activité physique ne se réduit pas à des séances d'entretien physique mais inclut aussi d'autres types d'activités qui peuvent être réalisées dans des conditions de confinement (jeux de jonglage, d'équilibre, de raquettes ; yoga ; relaxation). Cette diversité d'activité est essentielle pour le maintien d'un équilibre
- Exploiter toutes les opportunités pour bouger et pratiquer avec vos enfants. Les séances proposées par les enseignants d'éducation physique et sportive vous donneront des idées, il existe également beaucoup d'exemples sur internet ;
- Inciter vos enfants (et pourquoi pas vous-mêmes) à tenir un cahier dans lequel ils consignent ce qu'ils ont réalisé comme activité physique durant la journée, ce qu'ils ont ressenti. Faire un point hebdomadaire pour totaliser le volume d'activité physique réalisé au cours de la semaine.

Bonne activité physique !