

L'école à la maison : l'activité physique, une nécessité

Emmanuel DHAUSSY, école C. Bernard de BUSIGNY, pour l'association Les Rencontres Citoyennes

Pourquoi ?

« Un esprit sain dans un corps sain » disaient Juvenal et Rabelais. Un enfant pourrait dire : « Même si tu es fort en maths et en français, si tu ne mets pas ton corps au boulot, ton cerveau sera tout ramollo ! »

En effet, le cerveau a besoin d'activité physique pour fonctionner correctement. L'activité physique permet une meilleure oxygénation du cerveau et la production de neurotransmetteurs et d'hormones qui favorisent les apprentissages, l'attention et la mémorisation.

L'activité physique est donc indispensable pour bien apprendre.

Une bonne hygiène de vie

En ces temps de confinement nous avons tous tendance, adultes et enfants, à nous installer devant un ordinateur, une télé, une console avec un paquet de chips ou de bonbons. Il faut veiller à conserver une bonne activité physique et faire attention à ce que nous mangeons. Profitons de ce temps pour cuisiner avec nos enfants des produits frais, des fruits et légumes que nous avons achetés en respectant les gestes barrières.

Oui, mais comment ???

A l'extérieur

Confinement ne signifie pas enfermement. Il fait beau, si vous avez un jardin ou une cour, laissez votre enfant sortir. Il aura toujours mille idées pour s'occuper avec ou sans ballon.

- Faites un concours entre enfants : un bac de chaque côté avec des jouets, le premier qui a mis ses jouets dans l'autre bac.
- Un concours de saut : sauter le plus loin, à pieds joints, en grenouille...
- Vous avez un chien, votre enfant peut le sortir avec ou sans vous, et pourquoi pas en trottinant, Médor sera content. Respectons les gestes barrières, les consignes gouvernementales et ne jouons pas avec les copains.

A l'intérieur

On peut aussi faire de l'activité physique à l'intérieur :

- Avec un escalier, je monte sur la première marche et redescend, c'est du step, j'en fais le maximum en une 30 secondes.
- Pas d'escalier, je prends des bouteilles et les mets tous les mètres dans un couloir. Je cours jusqu'à la première, je reviens, puis jusqu'à la deuxième...
- Et pourquoi pas vous aider : celui qui range sa chambre, balaie le salon... le plus rapidement.
- Votre enfant réalise une pâte à tarte avec vous et l'étale avec un rouleau.
- Se laver les dents sur une jambe.
- Je m'assois dos contre un mur comme s'il y avait une chaise imaginaire et reste 20 secondes.
- Beaucoup d'activités sont possibles en faisant attention à la sécurité !

En famille

Profitons du confinement pour jouer et faire des activités physiques ensemble, avec nos enfants !

**30 minutes
à 1 heure
par jour**

<http://www.sports.gouv.fr/accueil-du-site/actualites/article/avec-le-ministere-des-sports-faire-du-sport-chez-soi-c-est-facile>

