



CONSEILS ET CONSIGNES DE SECURITE

POUR FAIRE DU « SPORT A LA MAISON »

Dans l'idéal, il est nécessaire de faire une activité 30 minutes par jour pour le bien-être général. Sachant qu'à l'école primaire, les textes officiels préconisent de faire de l'EPS en maternelle : 45 min/jour et en élémentaire (cycle 2 et 3) 3h/semaine.

30 minutes d'un coup, sont assez difficiles à mettre en place dans les conditions actuelles. Donc ce qu'il est conseillé aux élèves, c'est de faire trois fois 10 minutes ou deux fois 15 minutes ; de faire une séance le matin et une le soir, ou une grosse séance de 30 minutes l'après-midi, après « école à la maison » le matin.

Il ne s'agirait pas de se blesser, et de venir encombrer inutilement les urgences en ce moment !!!

Alors ATTENTION, soyons TRES vigilants sur la sécurité passive :

- Terrain glissant sur carrelage maison
- Obstacles ou décorations sur le parcours moteur de l'enfant
- Dégagement prévu des murs et meubles
- Rester pieds nus pour évoluer dans la maison plus facilement (tongs interdites)
- Si vous avez un jardin ou une cour intérieure, mettez des chaussures adaptées (baskets).
- Ne proposez que des activités faciles et ne présentant pas de danger (pas de roulade à même le carrelage par exemple, pas d'équilibre sur une poutre improvisée trop haute ou trop étroite, pas d'édifice instable à escalader...)

