



## Des idées pour les vacances de printemps

### Pratiquer une activité sportive

## Activités sportive : A la découverte de ses muscles CE2/CM1/CM2

#### Pour les parents

Ce parcours permettra à votre enfant de mener une activité physique quotidienne afin d'être en forme. Elle lui permettra de conserver sa tonicité musculaire. Cette activité lui permettra aussi de connaître les muscles de son corps et leur utilité.

#### Pour les enfants

Il est important, même en ce moment où tu dois rester à la maison, de conserver une activité sportive quotidienne. Tu pourras suivre pendant une semaine le programme suivant et entretenir la tonicité de tes muscles. Tu pourras aussi compléter ton parcours par une activité qui te permettra de connaître tous les muscles de ton corps.

- Lien vers une vidéo et/ou une ressource pour les 5 séances

1. **capsule** <https://www.youtube.com/watch?v=HV-tqSU5Jek>

2. **Étirements** <https://www.youtube.com/watch?v=iZKKx-1UrrQ>

3. **document joint** : représentation de la musculature du corps « corps a colorier.pdf »

#### JOUR 1 : [multi muscles 1]

environ 15 minutes

Consigne : Caler la vidéo sur le temps indiqué et pratiquer l'exercice selon les indications suivantes :

- 0 :57 = « Coups de pied aux fesses » talons aux fesses - durée : 30 secondes <  
Repos 30 secondes
- 1 :00 = « La marche militaire » lever les genoux - durée :15 à 30 secondes <  
Repos 30 secondes
- 1 :03 à 1 : 05 = « SOS » Ecarter bras et jambes en sautant - durée :15 à 30 secondes <  
Repos 30 secondes
- 1 :08 = « assis debout » flexions de jambes - répétitions : 5 à 10 fois<  
Repos 30 secondes
- 1 :10 à 1 :13 = « par-dessus le mur » : flexion + extension - répétitions 5 à 10 fois <  
Repos 45 secondes
- 1 :12 : = « l'appel ». Descendre alternativement sur une jambe et amener la main opposée à la bouche. - répétitions 5 à 10 fois<

7. 1 : 16 = « la chaise invisible ». Placer son dos contre un mur et fléchir les jambes à angle droit. Tenir le plus longtemps possible.
8. 2 :00 = « démarrage sur place ». En appui sur les avant bras, ramener successivement les genoux droits et gauches sur le thorax – durée : 5 à 10 fois chaque jambe< Repos 1 minutes
9. 1 :56 = « gainage » . En appui sur les avant-bras, le corps droit, les jambes posées sur la pointe des pieds. Tenir le plus longtemps possible cette position sans bouger
10. **Étirements (le même à la fin de chaque séance, sans forcer)**  
 0 :09 : 15 secondes chaque jambe  
 0 :19 : 10 secondes chaque jambe  
 0 :27 : 20 secondes  
 0 :38 : 20 secondes  
 0 :52 : 20 secondes  
 1 : 08 : 20 secondes  
 1 :11 : 30 secondes  
 1 : 18 : 20 secondes  
 1 : 24 : 20 secondes  
 1 : 38 : 20 secondes  
 1 : 47 : 20 secondes

**Activité possible de prolongement pour l'élève :** « Sur la feuille du jour de l'activité , représentant les muscles du corps, (homme ou femme), colorier les muscles qui ont été travaillés aujourd'hui. Sur un livre, une encyclopédie ou internet, chercher le nom de ces muscles»

## JOUR 2 : [Multi muscles 2]

environ 15 minutes

**Consigne :** Caler la vidéo sur le temps indiqué et pratiquer l'exercice selon les indications suivantes :

1. 2 :20 : « pompes » flexions de bras - répétitions : 5 à 10 fois< repos 30 secondes
2. 1 :45 : « pompes de côté », les deux bras près des épaules avec lever les bras sur le côté (facultatif) repos 30 secondes
3. 1 :47 : « pompes au lait cru ». Prendre la bouteille de droite puis l'élever sur le côté droit, bras tendus. Même chose avec le bras gauche - répétitions : 5 à 10 fois< repos 30 secondes
4. 2 :16 : « la pompe bancale ». En appui sur les bras tendus, soulever le bras droit pour aller toucher une partie de votre visage ou l'épaule opposée. Alternier avec l'autre bras - répétitions : 5 à 10 fois< repos 45 secondes
5. 2 :18 « la vache à deux pattes » : En appui sur la pointe des pieds et les mains, prendre une bouteille, la soulever avec le bras droit. En même temps, lever la jambe opposée (la gauche) . Puis alterner avec l'autre bras et l'autre jambe (faire l'exercice sans bouteilles si c'est trop difficile) - répétitions : 5 à 10 fois< repos 45 secondes

6. 2 :29 « les tabourets » : Prendre appui avec ses mains sur les tabourets situés à sa droite et à sa gauche. Soulever son buste en poussant sur ses deux bras. - répétitions : 5 à 10 fois< repos 45 secondes
7. 2 :40 a : « L'alpiniste » : Allongé sous une table, saisir les bords et tracter son buste jusqu'au plateau de la table (prendre soin de ne rien laisser dessus !) - répétitions : 5 à 10 fois<
8. 1 :56 : « gainage » . En appui sur les avant-bras, le corps droit, les jambes posées sur la pointe des pieds, tenir le plus longtemps possible cette position sans bouger

### 9. Étirements (le même à la fin de chaque séance, sans forcer)

• **Activité possible de prolongement pour l'élève :** « Sur la feuille du jour de l'activité , représentant les muscles du corps,(homme ou femme), colorier les muscles qui ont été travaillés aujourd'hui. Sur un livre, une encyclopédie ou internet, chercher le nom de ces muscles».

## JOUR 3 : [multi muscles 3]

environ 15 minutes

• Consigne : **Caler la vidéo sur le temps indiqué et pratiquer l'exercices selon les indications suivantes :**

1. 2 :00 : « démarrage sur place ». En appui sur les avants bras, ramener successivement les genoux droits et gauches sur le thorax. - répétitions : 5 à 10 fois< chaque jambe repos 45 secondes
2. 1,21 : « le Kangourou ». Sauter à pied joints et revenir à son point de départ - répétitions : 5 à 10 fois
3. 2 :08 : le « rouleau d'eau » : en appui sur les avants bras, ramener la bouteille d'eau vers l'avant en la faisant glisser sous les tibias (pensez à bien fermer le bouchon !) - répétitions : 5 à 10 fois repos 45 secondes
4. Le « rouleau à pâtisserie ». Les deux embouts du rouleau entre les mains, ramenez le rouleau à pâtisserie sous vos épaules en le faisant rouler (profitez en pour faire une pâte à tarte) - répétitions : 5 à 10 fois repos 45 secondes
5. 1 :35 = « le sismographe ». Petits mouvements de verticaux avec les deux jambes jointes - répétitions : 5 à 10 fois repos 45 secondes
6. 1 :36 : « le nettoyeur ». Passer les jambes jointes au-dessus d'un rouleau de papier absorbant - répétitions : 5 à 10 fois repos 30 secondes
7. 1 : 38 : « le rameur » (difficile) Regrouper les jambes vers le thorax puis tendre les jambes en ramenant le buste droit, en arrière - répétitions : 5 à 10 fois repos 30 secondes
8. 1 :42 : « l'insomniaque » : (difficile ) Prendre un oreiller posé sur ses tibias avec les deux mains puis le ramener derrière la tête, bras et jambes tendues 3 à 10 fois repos 30 secondes

9. 1 :50 : « superman » : Allongée sur le ventre, bras et jambes tendues, lever doucement et légèrement les bras et les jambes - répétitions : 5 à 10 fois
10. 1 :54 : « le brasse lait ». Sur le ventre, bras et jambes tendues légèrement surélevées, ramener les bouteilles de lait au niveau des fesses, bras tendu sur les côtés - répétitions : 5 à 10 fois
11. **Étirements (le même à la fin de chaque séance, sans forcer)**

• **Activité possible de prolongement pour l'élève :** « Sur la feuille du jour de l'activité, représentant les muscles du corps, (homme ou femme), colorier les muscles qui ont été travaillés aujourd'hui. Sur un livre, une encyclopédie ou internet, chercher le nom de ces muscles » .

#### JOUR 4 : [multi muscles 4]

environ 20 minutes

• Consigne : **Caler la vidéo sur le temps indiqué et pratiquer l'exercices selon les indications suivantes :**

1. 0 :57 = « Coups de pied aux fesses » talons aux fesses - durée : 30 secondes < Repos 30 secondes
2. 1 :00 = « La marche militaire » lever les genoux - durée :15 à 30 secondes < Repos 30 secondes
3. 1 :03 à 1 : 05 = « SOS » Ecarter bras et jambes en sautant - durée :15 à 30 secondes < Repos 30 secondes
4. 1 :08 = « assis debout » flexions de jambes - répétitions : 5 à 10 fois< Repos 30 secondes
5. 1 :27 : « Step ». Monter avec une jambe sur un petit tabouret. Puis redescendre et changer de jambe. - répétitions : 5 à 10 fois<
6. 1 :10 à 1 :13 = « par-dessus le mur » : flexion + extension - répétitions 5 à 10 fois< Repos 45 secondes
7. 2 :00 = « démarrage sur place ». En appui sur les avants bras, ramener successivement les genoux droits et gauches sur le thorax – durée : 5 à 10 fois chaque jambe< Repos 1 minutes
8. 2 :20 : « pompes » flexions de bras - répétitions : 5 à 10 fois< repos 30 secondes
9. 1 47 : « pompes au lait cru ». Prendre la bouteille de droite puis l'élever sur le côté droit, bras tendus. Même chose avec le bras gauche - répétitions : 5 à 10 fois< repos 30 secondes
10. 2 :16 : « la pompe bancale ». En appui sur les bras tendus, soulever le bras droit pour aller toucher une partie de votre visage ou l'épaule opposée. Alternier avec l'autre bras - répétitions : 5 à 10 fois< repos 45 secondes

11. 2 :18 « la vache a deux pattes » : En appui sur la pointe des pieds et les mains, prendre une bouteille, la soulever avec le bras droit. En même temps, lever la jambe opposée (la gauche) . Puis alterner avec l'autre bras et l'autre jambe (faire l'exercice sans bouteilles si c'est trop difficile)  
- répétitions : 5 à 10 fois<  
repos 45 secondes
12. 1 :56 : « gainage » . En appui sur les avant-bras, le corps droit, les jambes posées sur la pointe des pieds, tenir le plus longtemps possible cette position sans bouger
13. **Étirements (le même à la fin de chaque séance, sans forcer)**

• **Activité possible de prolongement pour l'élève :** « Sur la feuille du jour de l'activité , représentant les muscles du corps,(homme ou femme), colorier les muscles qui ont été travaillés aujourd'hui. Sur un livre, une encyclopédie ou internet, chercher le nom de ces muscles ».

## JOUR 5 : [multi muscles 5]

environ 20 minutes

- Consigne : Caler la vidéo sur le temps indiqué et pratiquer l'exercices selon les indications suivantes :
14. 2 :00 : « démarrage sur place ». En appui sur les avant bras, ramener successivement les genoux droits et gauches sur le thorax. - répétitions : 5 à 10 fois< chaque jambe  
repos 45 secondes
  15. 1 :12 : « l'appel ». Descendre alternativement sur une jambe et amener la main opposée à la bouche. - répétitions 5 à 10 fois<
  16. 1 : 16 : « la chaise invisible ». Placer son dos contre un mur et fléchir les jambes a angle droit. Tenir le plus longtemps possible.  
repos 45 secondes
  17. 1 :35 : « le sismographe ». Petits mouvements de verticaux avec les deux jambes jointes - répétitions : 5 à 10 fois  
repos 45 secondes
  18. 1 :36 : « le nettoyeur ». Passer les jambes jointes au-dessus d'un rouleau de papier absorbant - répétitions : 5 à 10 fois  
repos 30 secondes
  19. 2 :08 : le « rouleau d'eau » : en appui sur les avant bras, ramener la bouteille d'eau vers l'avant en la faisant glisser sous les tibias (pensez à bien fermer le bouchon !) - répétitions : 5 à 10 fois  
repos 45 secondes
  20. Le « rouleau à pâtisserie ». Les deux embouts du rouleau entre les mains, ramenez le rouleau à pâtisserie sous vos épaules en le faisant rouler (profitez en pour faire une pâte à tarte) - répétitions : 5 à 10 fois  
repos 45 secondes
  21. 1 :42 : « l'insomniaque » : (difficile ) Prendre un oreiller posé sur ses tibias avec les deux mains puis le ramener derrière la tête, bras et jambes tendues 3 à 10 fois  
repos 30 secondes

22. 1 :50 : « Superman » : Allongée sur le ventre, bras et jambes tendues, lever doucement et légèrement les bras et les jambes - répétitions : 5 à 10 fois  
repos 30 secondes
23. 1 :54 : « le brasse lait ». Sur le ventre, bras et jambes tendues légèrement surélevées, ramener les bouteilles de lait au niveau des fesses, bras tendu sur les côtés - répétitions : 5 à 10 fois  
repos 30 secondes
24. 1 :56 : « gainage ». En appui sur les avant-bras, le corps droit, les jambes posées sur la pointe des pieds, tenir le plus longtemps possible cette position sans bouger
25. Étirements (le même à la fin de chaque séance, sans forcer)  
Activité possible de prolongement pour l'élève : « Sur la feuille du jour de l'activité , représentant les muscles du corps,(homme ou femme), colorier les muscles qui ont été travaillés aujourd'hui. Sur un livre, une encyclopédie ou internet, chercher le nom de ces muscles ». BRAVO !