

# PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE À DOMICILE

## RAPPELS DES RECOMMANDATIONS

### Une pratique minimale d'activités physiques dynamiques et ludiques :

- 1h/jour pour les enfants et adolescents
- 30min/jour pour les adultes
- Des activités variées qui renforcent les muscles et améliorent la souplesse, l'équilibre et l'endurance.

### L'exposition aux écrans des enfants et adolescents

- éviter l'exposition aux écrans jusqu'à l'âge de 2 ans
- limiter à 1 heure par jour entre 2 et 6 ans
- réduire à 2 heures par jour au-delà de 2 ans.



Réduire son temps passé en position assise ou allongée et rompre ces périodes prolongées par :

**DE LA MARCHÉ OU DES ÉTIREMENTS**

**IDÉALEMENT,  
TOUTES LES  
HEURES**



## ET EN PRATIQUE, COMMENT FAIRE ?

**Pour maintenir une pratique physique régulière, de nombreux exercices ne nécessitent pas de machines ou autres équipements sportifs**

1. Se lever à heures régulières
2. Marcher ou s'étirer toutes les 2 heures.
3. Utiliser le mobilier pour le tonus musculaire (escalier, chaise...).
4. S'accorder des temps de relaxation.
5. Faire quelques activités qui favorisent l'équilibre.
6. Danser !



Pour remplacer la salle de danse ou le gymnase, aménage-toi un coin dans ta chambre ou dans une autre pièce.



## QUELS OUTILS POUR Y PARVENIR PLUS FACILEMENT ?

Plusieurs outils existent déjà pour faciliter la pratique d'activités physiques à domicile, qu'elles que soient les conditions :

- Travailler son équilibre à la maison  
<http://eps.dsden60.ac-amiens.fr/Seance-2-Temps-1.html>
- Se maintenir en forme au cycle 3  
<https://france3-regions.francetvinfo.fr/grand-est/coronavirus-petits-exercices-physiques-simples-faire-ses-enfants-confinement-1800982.html>
- Faire le défi soleil avec Christophe Lemaître !  
<https://usep.org/wp-content/uploads/2019/03/ATHLE2019-CHRISTOPHELEMAITRE-LESOLEIL-1.pdf>



direction des services  
départementaux  
de l'éducation nationale  
Loire-Atlantique

éducation  
nationale

**CPD EPS**



Philippe LETERME  
Mathieu BROISSAND