



POUR LES BOUTS DE CHOUX MONTIS – 4 À 6 ANS



©www.ClipProject.info

Dans ce temps de confinement le club vous invite à :

- Suivre toutes les indications qui vous aident à se protéger contre la COVID-19
- De bien manger
- De bien dormir
- De bien s'occuper afin de passer le temps, et
- Faire de l'activité physique avec vos enfants, 60 minutes par jour

Avant de commencer, voici quelques conseils qui vous aideront à mieux gérer l'activité physique de vos enfants :

- Habillez vos enfants en tenue sportive, afin de ne pas suer ses vêtements
- Choisir un endroit propre, même s'il est restreint (sous-sol, cour arrière etc...)
- Sortir tous ce que vous avez sous la main (ballons, cordes, cerceaux, battons, toutous, ballounnes, frisbee, raquettes tec...)
- Votre enfant doit courir, sauter, ramper, glisser, rouler, pivoter, lancer, attraper, tirer, pousser, jongler en variant avec différentes matière, etc...
- Mettez une musique entraînante que votre enfant aime

Cette première vidéo vous aide à :

Vidéo no.1

- Vous donnez des idées de jeux
- Améliorer la coordination, les appuis, l'agilité et l'équilibre de votre enfant
- Faire 45 à 60 minutes par jour, dans un espace restreint chez vous à la maison

L'activité se fait individuellement avec votre enfant, pas d'autres amis.

Vidéo no. 2

Vidéo no. 3