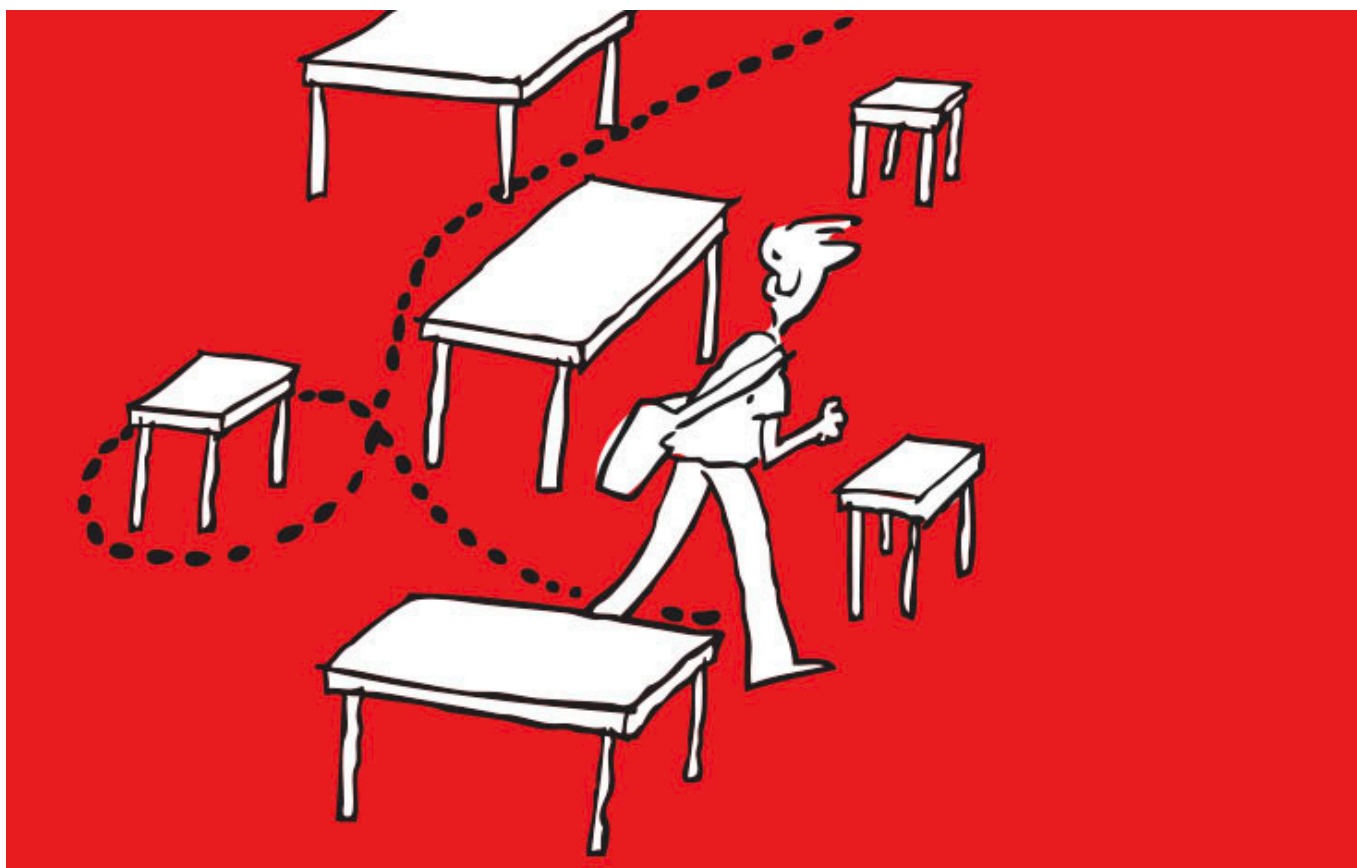


# Exercices à la maison pour les enfants: Exploiter le mouvement comme canal d'apprentissage supplémentaire

L'enseignement en mouvement intègre dans le quotidien scolaire le besoin naturel qu'ont les enfants de bouger. Grâce à l'activité physique, l'enseignement peut être rythmé en fonction de l'apprentissage et la capacité de concentration améliorée.



Le mouvement peut aussi être exploité comme canal d'apprentissage supplémentaire. Cela permet aux élèves d'enregistrer les contenus avec leurs différents sens.

De plus, l'irrigation sanguine augmente avec le mouvement, ce qui favorise la capacité de performance. Introduire de l'activité physique dans l'enseignement motive les élèves et permet de créer une atmosphère propice au travail.

Nous proposons ci-après des exercices pour améliorer l'endurance et la mobilité, pour renforcer les muscles et pour se détendre lorsque la concentration diminue.

**Avis à nos lectrices et lecteurs**

Tous les exercices proposés ont été conçus pour l'enseignement de l'éducation physique ou l'entraînement. Les explications comprennent ainsi des termes spécifiques au milieu scolaire (classes, élèves, enseignants, etc.). Toutefois, ces exercices peuvent être facilement mis en œuvre à la maison avec quelques adaptations. Les enfants et les jeunes ont souvent de bonnes idées: impliquez-les dans ce processus!

La rédaction de [mobilesport.ch](https://mobilesport.ch)

- [Entraîner l'endurance](#)
- [Entretien la souplesse](#)
- [Renforcer les muscles](#)
- [Se détendre](#)
- [Trucs et astuces](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**