

# Leçons à domicile pour familles et enfants: Des objets du quotidien comme engins de sport

A l'école comme à la maison, une activité physique variée est très importante. Nous vous proposons régulièrement de nouvelles leçons pour les familles avec enfants. Celles-ci peuvent être réalisées dans un espace restreint avec des objets du quotidien.



mobilesport.ch met à disposition des exemples de leçons qui peuvent être réalisées dans le cercle familial ou en très petits groupes et qui encouragent les enfants à faire des exercices variés. Ces propositions peuvent être mises en oeuvre dans le jardin, parfois sur le balcon ou dans l'appartement.

- Leçon: [Le rouleau de papier journal](#) (pdf)
- Leçon: [Le rouleau de papier WC et le jeu du morpion](#) (pdf)
- Leçon: [Le papier bulle](#) (pdf)
- Leçon: [Objets du quotidien](#) (pdf)

---

Source: [Patricia Steinmann, chargée de cours à la Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO