

Exercices à la maison pour les enfants: Du mouvement pour animer le quotidien

Les objets du quotidien peuvent parfaitement être utilisés comme équipements sportifs. Tant les enseignants que les parents de petits et de grands enfants trouveront dans ces conseils d'activité physique des défis passionnants pour leurs protégés..



La rédaction mobilesport.ch propose une sélection d'exercices spécifiques qui peuvent être mis en œuvre dans le cercle familial ou dans un petit groupe afin de permettre aux enfants de satisfaire leur besoin de bouger.

Ces activités requièrent des objets du quotidien tels que des journaux, des rondelles en carton ou des capsules de bouteille. Elles sont particulièrement adaptées pour des enfants du degré primaire. Choisissez les exercices qui vous conviennent le mieux parmi nos suggestions et adaptez-les à vos besoins!

Nos propositions

- [Avec des journaux](#)
- [Avec des rondelles en carton](#) (ronds à bière)
- [Avec des capsules de bouteille](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO