

Le Service des Sports  
pense à vous !



Mathieu

Benjamin

Sylvie

Éric

Emmanuel

Isabelle

Alors que le confinement, même allégé, empêche enfants et adultes de pratiquer l'ensemble de leurs activités sportives habituelles, toute l'équipe du service des Sports de la Ville de Cholet se mobilise pour proposer des exercices ludiques pour bouger à la maison.

Chaque semaine, jusqu'à ce que la pratique de toutes les activités soit à nouveau possible, retrouvez un programme à suivre en famille. Dans ce numéro les éducateurs sportifs vous invitent à une séance de relaxation entre parent et enfant. Ils vous proposent également de jouer les aventuriers en quête d'un trésor caché grâce à un jeu d'orientation dans la maison ou le jardin. Alors, on chausse ses baskets, on pousse un peu les meubles, et c'est parti !

## Je fais de la relaxation avec papa ou maman

Durée :  
Le temps d'une chanson

Pour qui :  
tout le monde

### Il faut :

- être par deux
- installer un tapis ou une couverture
- mettre une musique douce
- préparer deux petits sacs de graines magiques \* qui ont le pouvoir de me détendre

\* petits sacs plastique ou gants de toilette, à l'intérieur desquels on glisse des grains de riz, des haricots secs, des lentilles ou des petits cailloux... le tout formant un petit sac gros comme le poing de maman ou papa. Il est légèrement lesté mais souple, afin d'être posé sur une partie du corps sans qu'il ne tombe.



### Petits conseils :

Adapter le temps à chaque enfant en percevant les signes d'agitation. Ne pas insister car il faut que cela reste un plaisir ; il aimera alors recommencer.

Pour les plus petits, réduire le temps à une minute en racontant une histoire. Les sacs peuvent alors devenir des animaux qui se promènent sur le corps de l'enfant...



### C'est parti !

Je m'allonge en premier sur le dos, les bras et les jambes légèrement écartés, les yeux fermés si je peux le faire (ne jamais obliger, juste proposer).

Papa ou maman pose délicatement un petit sac de graines magiques sur moi (hors visage et parties intimes), puis pose le second à un autre endroit. Il reprend en douceur le premier et le pose ailleurs, etc.

Après quelques minutes, papa ou maman reprend les deux petits sacs et les pose à côté de moi.

Puis nous échangeons les rôles.