



En forme en 10 Séances ludiques sportives

1. FITNESS ET DANSE - Pour les enfants de tout âge - 25 minutes

La première vidéo est une vidéo de Gym Direct qui mélange fitness, Zumba et danse. C'est une vidéo bien faite et très motivante qui donnera envie à tous les enfants de bouger.

Voici le lien: https://youtu.be/Yt0wuk_bOXI

2. YOGA - Dès 3 ans - 17 minutes

C'est une séance idéale pour faire du yoga avec vos enfants en les aidant à se canaliser et à se calmer. Les postures prennent les noms d'animaux pour intéresser l'enfant et l'amuser.

Voici le lien: <https://youtu.be/cM6opeQN9H0>

3. HIIT enfant - dès 7 ans - 27 minutes

Une vidéo qui vous permettra de proposer un entraînement fractionné de haute intensité pour les enfants spécialement concocté par un coach. Vous pouvez aussi le faire avec vos enfants afin de les motiver et de prendre du temps pour faire du sport.

Voici le lien: <https://youtu.be/PsPucGotvw4>

4. YOGA ET DANSE - Pour les enfants de tout âge - 13 minutes + 43 minutes de comptines à gestes

Le monde des titounis nous présente une vidéo de yoga, de danse et de comptines à gestes afin de proposer à vos enfants une activité toute douce accompagnée de musique entraînante.

Voici le lien: <https://youtu.be/AZmDKAHICLU>

5. GYM - Pour les enfants de tout âge - 5 minutes

La maison des maternelles est une émission proposant du contenu de qualité et qui, dans cette vidéo, vous explique comment faire du sport avec vos enfants en leur faisant faire la marche de différents animaux.

Voici le lien: <https://youtu.be/2HAddMPWn3o>

6. YOGA - dès 6 ans - 15 minutes

Cette vidéo québécoise permettra de proposer à vos enfants une activité de yoga afin de calmer vos petits bouts de choux tout en leur proposant une activité physique.

Voici le lien: <https://youtu.be/Etw7nUjqDiQ>

7. HIIT enfant - dès 8 ans - 15 minutes

Cette vidéo vous proposera de faire un entraînement fractionné à haute intensité avec vos enfants âgés de plus de 8 ans. C'est une activité intense qui permettra d'utiliser la grande énergie qui bouillonne en eux.

Voici le lien: <https://youtu.be/RHmGOnQKT3A>

8. FITNESS - dès 7 ans - 16 minutes

Cette vidéo propose des exercices à faire avec vos enfants afin de leur permettre de faire du sport à la maison. C'est une vidéo en anglais, mais pas de soucis si vous ne parlez pas anglais, il suffit de suivre l'instructeur en essayant de répéter les chiffres en anglais pour essayer de les apprendre. Prêts ? ONE, TWO, THREE, FOUR...

Voici le lien: https://youtu.be/L_A_HjHZxfl

9. FITNESS - Dès 5 ans - 26 minutes

Voilà une vidéo très motivante pour donner envie à vos enfants de faire du sport à la maison. Cette vidéo en anglais propose un programme de 26 minutes contenant un échauffement, des exercices et des étirements. Parfait pour fatiguer vos petites boules pleines d'énergie.

Voici le lien: <https://youtu.be/dhCM0C6GnrY>

10. CARDIO - dès 3 ans - 13 minutes

Encore une vidéo, en anglais, qui va vous permettre de faire de l'exercice en famille afin de travailler la cardio de tout le monde et d'utiliser le trop plein d'énergie de vos enfants.

Voici le lien: <https://youtu.be/5if4cjO5nxo>