

10 VIDÉOS DE SPORT À FAIRE À LA MAISON AVEC LES ENFANTS



DÉCOUVREZ COMMENT OCCUPER VOS ENFANTS À LA MAISON AVEC DES SÉANCES DE SPORT

Nous vous avons sélectionné 10 séances de sport à visionner sur Youtube qui vous permettront de faire une activité sportive avec vos enfants.

En effet, que vous ne puissiez pas sortir à cause du mauvais temps ou, en ce moment, à cause du confinement dû au Covid-19 (Coronavirus), il est très important de proposer à vos enfants une activité physique. C'est très important pour eux et surtout à leur âge, de se dépenser durant la journée, n'hésitez donc pas à visionner les vidéos qui suivent et à trouver celle qui convient le mieux à votre petite famille

L'importance du sport pour les enfants en milieu confiné :

Durant les jours où vos enfants ne peuvent pas sortir de la maison pour cause de mauvais temps ou de confinement, il est important pour eux de continuer à avoir une activité physique. Faire du sport est essentiel pour leur santé et leur moral, surtout à leur âge. Vous n'avez pas de jardin pour les faire courir ? Pas de panique, nous vous avons sélectionné 10 vidéos de sport à faire avec les enfants. Vous cherchez une séance calme, intensive, pour les petits ou pour les grands, en français ou en anglais ? Nous avons tout ce qu'il vous faut.

Top 10 des vidéos de séances de sport à faire avec les enfants:

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.

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.

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.

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.

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.

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.

A LIRE AUSSI : Nos [vidéos gratuites pour des séances de Yoga avec les enfants](#)

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.

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, ..

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.

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.