

Jouer avec ses petits-enfants, c'est aussi du sport

Bouger avec eux, quelle bonne idée pour mettre un frein à la sédentarité ! En prime, ça renforce les liens familiaux...

PAR FABIENNE COLIN

On n'en a pas toujours conscience, mais les petits et les seniors ont des problèmes musculaires. Les premiers n'ont pas encore développé leur force; les seconds voient souvent leurs muscles fondre. Tous deux manquent aussi d'équilibre. Et si les jeunes se remettent vite sur pied, une chute peut être dramatique, passé un certain âge. D'où l'idée de s'activer ensemble – pour les petits, dès 2 ans.

Artistique le foulard en miroir

Comment ? Un foulard en main, on lève un pied puis l'autre, on passe le tissu de gauche à droite, au-dessus de sa tête... en reproduisant les gestes de son compagnon de jeu.

L'intérêt pour l'adulte L'air de rien, en se prêtant au jeu de l'effet miroir, on se concentre pour imiter l'autre et garder l'équilibre. Tous les muscles sont sollicités.

L'avantage pour l'enfant Rien de tel pour lui apprendre la patience, car il doit respecter les gestes d'une personne souvent plus lente que lui.

L'astuce Inversez les rôles très régulièrement pour donner à chacun la mission de « diriger ».

Élémentaire le volley-ball sans filet

Comment ? On utilise tout simplement un ballon, qu'on se lance sans le faire tomber. Sinon, on a un gage !

L'intérêt pour l'adulte On lève les bras, on fait des pas de côté, on saute... Ou comment entretenir sa tonicité musculaire sans même y penser. Attention cependant à éviter les mouvements démesurés qui pourraient nuire aux muscles et aux articulations.

L'avantage pour l'enfant Plus celui-ci est mis en mouvement tôt, même avant de pouvoir suivre une consigne complexe, plus il aura des prédispositions à la mobilité à l'âge adulte. Il bougera d'autant plus volontiers dans le cadre d'un jeu avec un ballon, qui rebondit et part de façon amusante dans tous les sens.

L'astuce Avec les plus petits, mieux vaut prendre un ballon de baudruche ultra-léger.



Drôle le parcours tracé

Comment ? Face à face, on presse de ses mains un ballon contre les mains de l'autre. Puis, ainsi connectés, les deux partenaires se déplacent en suivant une ligne tracée sur le sol. C'est parti pour un curieux voyage !

L'intérêt pour l'adulte Il doit s'adapter au geste de l'enfant, qui ne maîtrise pas sa force. Il dirige la marche, avance, recule, évite d'éventuels obstacles. C'est une excellente façon d'entretenir ses articulations et sa capacité à réagir.

L'avantage pour l'enfant Il apprend à changer de direction, à s'adapter au rythme de l'autre, à marcher sur un sol parfois irrégulier... De quoi améliorer son équilibre.

L'astuce Pensez également à lever et à descendre les mains, qui vous feront plier et tendre les genoux. Excellent pour les articulations.

Acrobatique la marche en hauteur

Comment ? L'un monte sur un petit banc et l'autre l'assiste en lui donnant la main. Vive la solidarité !

L'intérêt pour l'adulte On réapprend à marcher avec précision et l'on teste son équilibre.

L'avantage pour l'enfant Il est valorisé par l'aide qu'il apporte à son aîné et gagne ainsi en responsabilité.

L'astuce Commencez à même le sol (en délimitant une poutre à la craie ou avec des branchages). Chacun prend ses marques et gagne confiance en lui.

Merci à Arnault Anquetin, éducateur sportif à l'association Forme et bien-être, membre de la Fédération française sports pour tous.

Le sport, c'est la santé des seniors

Connaissez-vous la Fédération française sports pour tous ? Ce sont 3 000 clubs répartis dans l'Hexagone qui proposent des activités en fonction des classes d'âge. Certains adhèrent à la charte Sports santé bien-être et sont animés par des éducateurs spécialisés.

Pour les seniors, des programmes comme DiabetAction ou Cœur & Forme ont été développés. Adresses et rens. sur sportspourtous.org.