

ATELIER ACTIVITES PHYSIQUES LORETTE

Bienvenue, vous êtes prêts à vous dépenser tout en vous amusant ?

Pour commencer : petit rituel pour se motiver, tout le monde tchek le pied de tout le monde !!!

Age : 4 ans et plus

Temps de l'activité : 10 à 15 minutes

Matériel : -Musique
-Chrono (téléphone)
-Un ballon/Une balle
-Des peluches

Nombre de personnes : Nombre pair

Échauffement :

Voici un petit échauffement c'est parti !!

Écartez-vous les uns des autres, mettez de la musique et c'est parti pour échauffer nos muscles !!

1) On se baisse pour attraper ses chevilles et on remonte en gardant les jambes tendues, on redescend toujours pour attraper ses chevilles et on remonte. On recommence pendant 10 secondes.

2) On écarte les jambes et avec sa main on va toucher le pied opposé (exemple : main gauche-pied droit) et inversement répéter pendant 10 secondes.

3) On écarte les jambes (largeur épaules) et on descend les bras au niveau des genoux puis on remonte en écartant les bras
Répéter pendant 10 secondes.

4) On se met à courir sur place pendant 10 secondes.

Aller plus vite c'est mou ! 😊

Une fois bien échauffé on peut commencer avec le sourire !!!

Faisons plusieurs exercices à deux :

La planche superman ou superwoman:

L'un en face de l'autre, ventre contre le sol, jambes tendues et décollées du sol, on se passe une balle à tour de rôle, après l'avoir fait tourner derrière sa nuque, sans jamais reposer les mains au sol.

20 secondes / 20 secondes de pause. Répéter 5 fois



Déroulement :

La planche à deux :

On se positionne en appui sur les mains et les pointes de pieds. Chacun va alors venir taper dans la main de son binôme (main droite/main droite, main gauche/main gauche)

20 secondes/ 20 secondes de pause. Répéter 5 fois



Les jambes balançoires :

L'enfant va se coucher au sol sur le dos, son papa ou sa maman va venir se tenir au niveau de sa tête bien en appui sur ses pieds. L'enfant va devoir attraper les chevilles de l'adulte, ses jambes tendues et va les remonter en gardant le dos au sol. L'adulte les repousse tout doucement en face, à gauche, puis à droite. Il ne faut pas que les pieds touchent le sol.

20 secondes / 20 secondes de pause. Répéter 5 fois

La chaise contre le mur :

Pour renforcer les cuisses, on va se tenir le dos appuyé contre le mur et les jambes fléchies. Le but est de tenir le plus longtemps.

20 secondes / 20 secondes de pause. Répéter 5 fois



Un peu de cardio :

L'adulte fait la planche (comme l'exercice de la planche à deux), l'enfant va venir ramper sous votre ventre puis sauter par-dessus votre dos à pied joint (ou enjambrer s'il est trop petit) et ainsi de suite.

30 secondes / 30 secondes de pause/ Répéter 5 fois.

La caisse à peluches :

Pour finir, vous pouvez mettre en place ce petit jeu

L'enfant (ou l'adulte) est assis sur les fesses (si possible sur un tapis ou de la moquette), un tas de peluches à ses pieds. Sa mission ? Saisir les nounours avec ses pieds, tourner sur ces fesses et déposer la peluche dans la caisse et ainsi de suite

ATELIER ACTIVITES PHYSIQUES LORETTE

| | |
|---------------------------------|---|
| <p><u>Éirement :</u></p> | <p>Le cœur est redescendu,</p> <p>Vous êtes prêts ? On commence par se mettre debout pour étendre ses bras vers l'avant tout en gardant les jambes tendues et étirés. 10 secondes et on relâche</p> <p>On se redresse, on attrape son pied et on le plaque en arrière de sa jambe. 10 secondes et on passe à l'autre jambe.</p> <p>On attrape un bras et on vient le coller contre la poitrine avec sa main opposé (exemple : bras gauche-main droite) 10 secondes puis on passe à l'autre bras.</p> <p>On étire les bras en l'air, on pousse vers le haut. 10 secondes et on relâche.</p> <p>Voilà bravo à tous et bien jouer !!!</p> |
|---------------------------------|---|