

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
- Chaises

Nombre de personnes : au choix

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 !!!

ATELIER ACTIVITES PHYSIQUES LORETTE

Faites de la place et mettez une chaise par personne.
On vous propose de faire du sport avec une chaise en 4 tours.

1^{er} 20 secondes courir autour de la chaise / 20 secondes de repos.

2^{ème} s'asseoir sur la chaise avec pour but de se relever et de se rasseoir en prenant appui uniquement sur une seule jambe puis changer de jambe.
15 secondes par jambe / 10 secondes de repos.



Déroulement :

3^{ème} monté de jambes (s'asseoir sur une chaise et remonter ses genoux : on alterne les jambes).

20 secondes / 10 secondes de repos.

4^{ème} serpent (ramper sous la chaise).

20 secondes / 10 secondes de repos.

5^{ème} statue (s'asseoir sur la chaise jambes relever).

15 secondes / 10 secondes de repos.



1 tour de fait, on continue !!!

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>
---------------------------------	---