

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 : - des objets

Nombre de personnes : 2 et plus

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 !!!

La mémoire d'éléphant :

Designner un maitre du jeu et des joueurs

Devant les joueurs, une ligne de 5 objets est disposée (plus suivant l'âge) par le maitre du jeu.

(Exemple : un tube de colle, un rouleau de scotch, un feutre, une petite balle et une règle).

Les deux équipes doivent mémoriser les objets ainsi que leur ordre puis le maître du jeu leur donnera l'indication de se tourner en se bouchant les oreilles

Pendant ce temps il peut librement retirer un objet et le cacher dans son dos / sa poche.

Lorsque les joueurs se retournent, celui qui pense avoir la bonne réponse lève la main et au signal du maitre du jeu, donne la réponse.

Si la réponse est juste = les adversaires font le gage

Si la réponse est fausse = le joueur doit faire le gage

Si au bout de 5 secondes personne ne lève la main = tous les joueurs font le gage.

Possibilité suivant les joueurs de modifier très légèrement la ligne d'objet pour augmenter la difficulté :

Exemple : ne pas enlever ou inverser d'objet mais simplement déplacer de quelques centimètres un crayon.

Liste d'exemples de gages sportif :

-Des pompes

-Des abdos

-Des fentes

-La planche

-Des burpees

-Des jumping jack

Déroulement :

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