

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 : 6 ans et plus

Temps de l'activité : 10-15 minutes

Matériel : - Chrono + papier + crayon + récipient

Nombre de personnes : 2 et plus

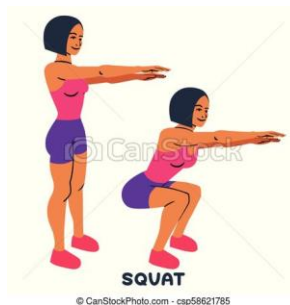
<p><u>Échauffement :</u></p>	<p>Voici un petit échauffement c'est parti !!</p> <p>Écartez-vous les uns des autres, mettez de la musique et c'est parti pour échauffer nos muscles !!</p> <p>1) On se baisse pour attraper ses chevilles et on remonte en gardant les jambes tendues, on redescend toujours pour attraper ses chevilles et on remonte. On recommence pendant 10 secondes.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>4) On se met à courir sur place pendant 10 secondes. Aller plus vite c'est mou ! 😊</p> <p>Une fois bien échauffé on peut commencer avec le sourire !!!</p>
-------------------------------------	--

ATELIER ACTIVITES PHYSIQUES LORETTE

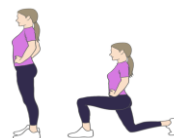
TIRAGE AU SORT DEFIS SPORTIFS

Tout d'abord il vous faut noter sur des petites feuilles les exercices de sport avec le nombre de répétitions :

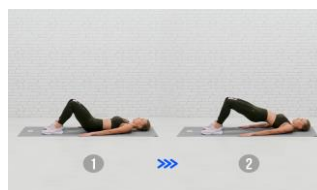
-15 squats



-15 aller-retour fentes



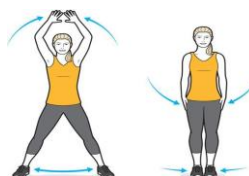
-15 montées de bassin



-15 fentes latérales



-15 jumping jack



Déroulement :

ATELIER ACTIVITES PHYSIQUES LORETTE

- 15 sauts avant arrière
- 15 sauts sur le côté
- aller-retour marché du crabe (5 mètres)
- aller-marché du canard (5 mètres)
- 10 pompes

N'hésitez pas à en rajouter si vous voulez augmenter le niveau.

Le but est simple, chaque équipe à 5 minutes pour faire le plus d'exercices en piochant dans le tas de feuilles, l'autre équipe vérifie que les exercices soient bien faits et surveille le temps.

Ensuite la deuxième équipe passe.

L'équipe qui a fait le plus d'exercices correctement gagne !!!

Vous pouvez faire la revanche.

Vous êtes prêts ? C'est parti !!!

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