

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 : 10-15 minutes

Matériel :

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

SEANCE DE SPORT EN LIEN AVEC UNE RECETTE DE CUISINE

Aujourd'hui, je vous propose une série de petits défis. Derrière cette série de défis se cache ... le goûter secret !

Formez une seule équipe tous ensemble pour réaliser mes exercices, l'union fait la force !

A chaque défi réalisé, je vous donne un ingrédient pour le goûter. A la fin, vous pourrez essayer de deviner la recette. Prêts ? GOOO !

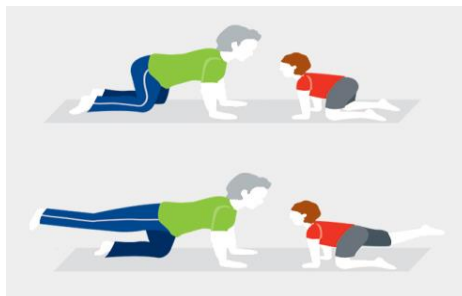
-5 pompes = 280g de farine

-30 secondes de chaise = 2 œufs

-15 secondes de grenouille qui saute = 100g de sucre

-10 secondes de pont suspendu = 10cl de lait

-5 fois le petit navire (voir photo) = 100g de beurre fondu



-10 secondes de brouette (voir photo) = ½ sachet de levure chimique

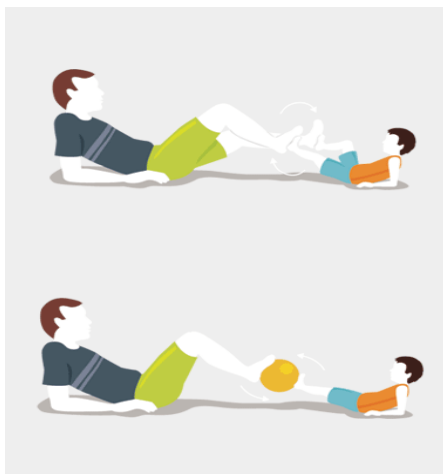


Déroulement :

ATELIER ACTIVITES PHYSIQUES LORETTE

-45 secondes de pédalo (voir la photo) =

1 sachet de sucre vanillé



-20 secondes de talons-fesses =

1 yaourt nature

-10 secondes de monté de genoux =
(ou autre pâte à tartiner)

1 petit pot de Nutella

-10 secondes de cloche pied =

1 pincée de sel

Alors, vous avez trouvé ce que l'on va faire ? Non ? Bon d'accord je vous le dit puisque vous avez été supers pour les défis !

La recette est celle de ... Muffins cœur Nutella !

Retrouvez toutes les étapes dans la partie Cuisine et bon appétit !

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