

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 : la feuille jointe ci-dessous

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> <ol style="list-style-type: none">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. <p>Aller plus vite c'est mou ! 😊</p> <p>Une fois bien échauffé on peut commencer avec le sourire !!!</p>
-------------------------------------	---

ATELIER ACTIVITES PHYSIQUES LORETTE

Je vous propose des petits exercices à faire en famille tous ensemble et de jouer sur vos prénoms !!


























C'est très simple chaque lettre correspond à un type d'exercice adapté aux enfants.

Défier toute la famille et amusez-vous à faire deviner des mots aux autres grâce à votre activité !!

EX : faire 10 saut pieds joints + roule + 5 sauts de grenouille + 3 sauts pieds joint
3 sauts cloche pied et 3 sauts pieds joints + rampe comme un crocodile

Et oui tu as trouvé : le mot était BRAVO !! Allez amuse-toi

Suivez le tableau qui vous indiquera à chaque lettre votre défis !

A	B	C	D	E	F	G	H	I
<p>Fais 5 sauts de grenouille</p> 	<p>Fais 10 sauts pieds joints</p> 	<p>Fais 3 sauts en faisant demi-tour</p> 	<p>Allonge-toi sur le dos et pédale avec tes pieds 15 secondes</p> 	<p>Cours sur place en montant tes genoux 5 fois</p> 	<p>Fais superman 5 secondes (bras tendu en équilibre sur le pied opposé)</p> 	<p>Mets-toi accroupi et relève-toi en sautant 5 fois.</p> 	<p>Cours sur place, talon/ Fesses. 5 fois chaque talon.</p> 	<p>Reste droit comme un i en levant les bras en l'air, les mains jointes</p> 
J	K	L	M	N	O	P	Q	R
<p>Saute comme un kangourou pendant 10 secondes</p> 	<p>Cours comme un lapin pendant 8 secondes</p> 	<p>Fais 10 pas chassés</p> 	<p>Debout, jambes écartées, fais semblant de t'asseoir 10 fois (squats)</p> 	<p>Fais semblant de boxer pendant 10 secondes</p> 	<p>Rampe comme un crocodile.</p> 	<p>Mets-toi debout sur une jambe et reste sans bouger (flamant rose) 7 sec.</p> 	<p>Fais semblant de nager le crawl en moulinant tes bras pendant 10 sec.</p> 	<p>Roule</p> 
S	T	U	V	W	X	Y	Z	
<p>Saute en faisant un tour complet. Tu peux le faire 3 fois</p> 	<p>Fais 5 sauts à cloche-pied</p> 	<p>Fais 10 sauts pieds joints en reculant</p> 	<p>Fais 3 sauts pieds joints, 3 sauts à cloche-pied et encore 3 sauts pieds joints</p> <p>B + T + B</p>	<p>Cours comme un zèbre pendant 10 secondes</p> 	<p>Fais 5 sauts pieds joints en te déplaçant comme un crabe, sur le côté</p> 	<p>Vole pendant 10 secondes.</p> 	<p>Fais 3 pompes.</p> 	

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