

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 : 5 ans et plus


Temps de l'activité : 15-20 minutes

Matériel : De la musique
+ Ballon

Nombre de personnes : 2 ou 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.</p> <p>Aller plus vite c'est mou ! 😊</p> <p>Une fois bien échauffé on peut commencer avec le sourire !!!</p>
<p><u>Déroulement :</u></p>	<p>Sur cette séance on vous propose des petits exercices simples</p> <p>Le crocodile : On se couche au sol, sur le côté, les jambes allongées et collées, genoux légèrement fléchis. On peut soutenir notre tête avec notre bras tandis que l'autre main est sur la hanche. Et on va lever doucement la jambe à peu près à la hauteur de la tête puis on va la faire redescendre. On répète cet exercice pendant 10 secondes puis on change de côté.</p>

ATELIER ACTIVITES PHYSIQUES LORETTE

	<p>Le funambule : Debout, les pieds espacés à la largeur des épaules, un pied au sol qui sert d'appui et un pied sur un ballon. Devant vous, votre binôme attendant de recevoir le ballon.</p> <p>D'un seul pied envoyez doucement le ballon tandis que votre binôme attrape le ballon avec les mains. Le temps qu'il vous renvoie le ballon restez en équilibre sur votre jambe et votre binôme doit vous renvoyer le ballon de la même façon. 10 secondes.</p>  <p>La grenouille : Tout d'abord on va se mettre debout, puis on va taper dans nos mains pour donner le top départ. Une fois celui-ci fait on va se mettre à croupis et remonter en sautant puis redescendre à croupis tout en restant sur place. 10 secondes.</p> <p>Talons-fesses : On se met debout puis on va se mettre à taper nos talons contre nos fesses sur place. 10 secondes. Aller un peu d'énergie !</p>
<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 joué !!!</p>