

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 ou doudou

Nombre de personnes : 2 ou 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 !!!

Déroulement :

Sur cette séance on vous propose des petits exercices simples à faire à 2

Le superman : On va se coucher sur le ventre, les jambes et le haut du corps légèrement surélevés, un bras allongé vers l'avant et l'autre sur la taille tel Superman. 10 secondes.

Oui comme ça c'est top !



ATELIER ACTIVITES PHYSIQUES LORETTE

La sauterelle : On se met debout, les pieds alignés aux épaules. On fléchit les genoux et à partir de là, on va faire de petit bon en avant sans prendre d'élan. 10 secondes.



L'équilibriste : Aller on se met debout en équilibre sur une jambe, l'un en face de l'autre, idéalement en équilibre sur la jambe opposée (exemple : l'enfant sur la jambe gauche-le parent sur la jambe droite) Maintenant nous allons nous échanger un ballon (un doudou) en restant en équilibre. Après 5 échanges on change de jambes.



La brouette : Le parent se met debout, genoux légèrement fléchis, le haut du corps légèrement penché en avant. L'enfant se met mains au sol en ligne avec les épaules, bras tendus. Le parent attrape doucement les cuisses de l'enfant et doit avancer grâce à ses bras. 10 secondes.

Doucement ce n'est pas une course.



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 joué !!!</p>
---------------------------------	--