

## 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 à 15 minutes

**Matériel :** Musique d'aventurier + objet rond

**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 !!!

***Aujourd'hui, votre mission si vous l'acceptez, est de livrer une pizza à temps.***

Pour cela, vous allez devoir affronter un parcours des plus risqué : mare aux crocodiles, mur de peluches, pieuvre géante !

**Parcours du livreur de pizza, intérieur :**

Dans une zone délimitée par un adulte, celui-ci va pouvoir venir installer un parcours où l'enfant devra passer.

**Exemple :** un mur de peluches par-dessus lequel l'enfant devra sauter. Une pieuvre géante (***une chaise***) sous laquelle il faudra passer avant de se faire manger. Une montagne qu'il faudra escalader doucement puis en redescendre (***un canapé***).

**Déroulement :**

Tout au long de son expédition, l'enfant devra tenir dans ses mains une pizza (cela peut être un objet rond ou un objet représentant la pizza).

**Le but :** livrer la commande à l'adulte le plus vite possible et sans la faire tomber en route.

**Parcours du livreur de pizza, extérieur :**

Dans une zone délimitée par un adulte, celui-ci va pouvoir venir installer un parcours où l'enfant devra passer.

**Exemple :** la marre aux crocodiles où les enfants devront uniquement marcher sur un pont très petit (***une corde posée au sol***). Le trou piégé par-dessus lequel il faudra sauter (***un vieux drap / une nappe posé au sol***). La maison du serpent (***des objets disposés en slalom***).

Mission réussie ! Félicitations vous avez livré la pizza en un seul morceau et elle était encore chaude !



## ATELIER ACTIVITES PHYSIQUES LORETTE

<p><b><u>Éirement :</u></b></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><b>Voilà bravo à tous et bien joué !!!</b></p>
---------------------------------	--