

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 : Peluches / bande de tissu / bouteilles d'eau / boîte de conserve / chaussures

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 !!!

ATELIER ACTIVITES PHYSIQUES LORETTE

On vous propose un petit jeu sportif afin de voyager de chez vous !! allez suivez nous on prend le train :

Le relais tchou tchou !!

Peut se faire en intérieur ou en extérieur pour ceux qui le peuvent !!

Faite de l'espace selon votre possibilité et créez un parcours en ligne droite ou avec virage suivant vos possibilités avec au minimum

Un espace à sauter (ligne de peluches)

Un espace à enjamber (une bande de tissu de 40 cm minimum de large posée au sol)

Un espace à slalomer (des bouteilles d'eau)

Un espace à tourner (une boîte de conserve)

Déroulement :

Créer 2 parcours identiques si 2 équipes

Délimitez par une chaussure une ligne de départ et en face une ligne d'arrivée.

Deux équipes sont constituées et se mettent en file indienne

La première personne de chaque file (la locomotive), part en marche avant jusqu'au 1^{er} obstacle et saute la ligne de peluche puis arrive au 2^{ème} obstacle et enjambe la bande de tissu puis arrive au 3^{ème} obstacle et slalome entre les bouteilles et enfin arrive au 4^{ème} obstacle et tourne autour de la boîte de conserve 2 fois puis fait le circuit en marche arrière pour revenir et percuter tout doucement la personne qui était derrière elle dans la file indienne

Elle a alors accroché son premier wagon.

Les 2 personnes accrochées refont le même parcours, et reviennent accrocher le troisième wagon, et ainsi de suite.

Vous pouvez changer la manière de vous déplacer pour augmenter la difficulté (accroupi, cloche pied, saut de lapin)

L'équipe gagnante est celle qui a reconstitué le train la première

Variante deux joueurs :

Si vous êtes que deux joueurs vous pouvez vous affronter en faisant la même chose mais avec plusieurs passages. Seule la façon de faire la distance change :

-première passage reculons / deuxième passage accroupi

-troisième passage cloche pied / quatrième passage saut de lapin

Le premier à avoir fait tous les passages gagne.

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