

## 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  
-Un petit ballon (ou un 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 minimum.

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 minimum.

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 minimum.

4) On se met à courir sur place pendant 10 secondes minimum.

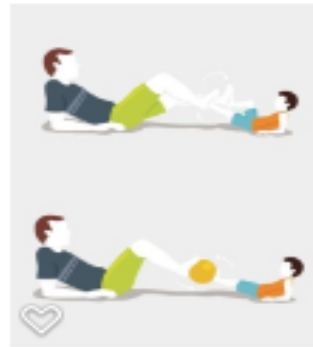
**Aller plus vite c'est mou ! 😊**

Une fois bien échauffé on peut commencer avec le sourire !!!

### **Déroulement :**

Pour aujourd'hui on va faire du sport en binôme.

**Le tandem :** on s'allonge par terre, l'un en face de l'autre, en appuis sur les coudes, mains sous les hanches et paumes vers le sol. Vos pieds collés et on se met doucement à pédaler en gardant toujours le contact avec les pieds de la personne en face. 10 secondes minimum

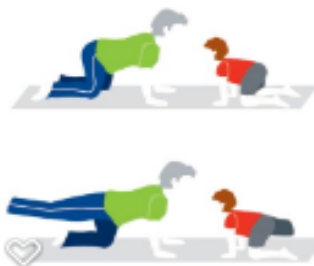


## ATELIER ACTIVITES PHYSIQUES LORETTE

**La patate chaude :** On se met debout, dos à dos, les pieds en ligne avec les épaules. On va tenir un ballon ou un doudou devant soi. Sans bouger les pieds, celui qui tient l'objet va tourner le haut de son corps pour le passer à son binôme et on recommence dans l'autre sens. 10 secondes minimum.



**Le petit navire :** On se met à quatre pattes, les bras bien tendus et on va allonger une jambe vers l'arrière. Notre jambe doit être alignée avec le dos et la tête. On peut compliquer un peu si on veut : on reste dans cette position mais en même temps on va tendre le bras opposé (exemple : jambe gauche-bras droit) 10 secondes minimum



**Le pont suspendu :** On se couche sur le dos, genoux fléchis, pieds à plat au sol, bras étendus le long du corps. Il va falloir soulever doucement les fesses puis le dos. Seuls les épaules et les pieds sont au sol. On reste en haut puis on redescend doucement, on inspire et on remonte. 10 secondes minimum.



## ATELIER ACTIVITES PHYSIQUES LORETTE

<p><b><u>Éirement :</u></b></p>	<p>Le cœur est redescendu, 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 opposée (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>
---------------------------------	--