

## 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

**Nombre de personnes :** 2 ou plus

<p><b><u>Échauffement :</u></b></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 minimum.</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 minimum.</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 minimum.</p> <p>4) On se met à courir sur place pendant 10 secondes minimum. <b>Aller plus vite c'est mou ! 😊</b></p> <p>Une fois bien échauffé on peut commencer avec le sourire !!!</p>
<p><b><u>Déroulement :</u></b></p>	<p>Aujourd'hui on va apprendre les différentes marches des animaux, pour cela essayez d'avoir assez de place pour faire un aller-retour.</p> <p>Faites des petites courses de rapidité les uns contre les autres lors de vos allers-retours. <b>Prêts ? A vos marques, c'est parti !!!</b></p> <p><b>Marche du crabe :</b> s'asseoir par terre et mettre ses mains derrière à hauteur des épaules puis soulever votre postérieur et c'est parti !!!</p>  <p><small>© dreamstime.com</small></p>

## ATELIER ACTIVITES PHYSIQUES LORETTE

**Marche du canard** : accroupi les mains devant soi ou sur ses pieds et on avance.



**Marche de l'ours** : penchez vers le bas, ramenez votre pied au niveau de la main pour avancer. Et ainsi de suite. **Attention à ne pas se faire mal.**



**Marche serpent** : Allongez sur le sol, on avance grâce à ses pieds et ses mains en rampant



### Étirement :

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

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.

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.

On étire les bras en l'air, on pousse vers le haut. 10 secondes et on relâche.

**Voilà bravo à tous et bien joué !!!**