

## 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 à fond  
-Un chrono (téléphone)  
-Des peluches (des bouteilles d'eaux pour les parents)

**Nombre de personnes :** au choix

**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

Finis de parler, on est là pour se dépenser un peu !

4 exercices vous attendent à répéter autant de fois que vous le souhaitez.

**N°1** : Vous allez vous coucher au sol sur le dos, les genoux pliés et dans chacune de vos mains vous allez prendre une peluche (une bouteille d'eau pour les adultes).

Pendant 30 secondes vous allez monter et redescendre les bras / 10 secondes de repos.

**N°2** : On se tient debout maintenant, une peluche dans chaque main. (Bouteille pour les parents)

Et pendant 15 secondes on va venir lever et descendre le bras droit devant soi. On garde les bras bien tendus avec les peluches dans les mains en guise de poids/ 10 secondes de repos. Idem avec le bras gauche.

### Déroulement :

**N°3** : On vient se mettre dans la position de la planche, les mains bien à plat au sol. Et on va venir lever une main pour toucher son épaule opposée (exemple : main gauche-épaule droite) puis la reposée au sol et on change de côté. 10 secondes/ 10 secondes de repos.



**N°4** : On se place debout pour 10 secondes de talons-fesses/ 10 secondes de repos.

***Super c'est top, vous êtes des pros !***

## 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 jouer !!!</b></p>
---------------------------------	---