

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

Nombre de personnes : 2 et 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

Aujourd'hui on vous propose une statue musicale sportive, prêts à bouger ?
C'est parti !!!

1-Un meneur qu'on va appeler le coach, va gérer la musique et les différentes statues qu'on doit faire.

Le coach lance la musique, sur cette musique tout le monde doit :

- Courir sur place
- Monté de genou
- Tipping (faire trembler le sol avec ses pieds)
- Saut sur place

Au coach de choisir, sachant qu'il peut modifier l'exercice quand il veut pendant la musique !

2-Quand le coach décide d'arrêter la musique, les autres doivent s'arrêter et faire la statue énoncée par le coach suivant les choix suivants :

-La planche



-Squat position basse



Déroulement :

3-Si vous bougez avant que la musique reparte, ne vous inquiétez pas vous avez trois chances avant d'être éliminé.

Une chance égale un gage choisi par le coach

→Débarrassez la table / préparez le petit déjeuner / passez l'aspirateur / rangez sa chambre

Une fois vos trois chances utilisées, la partie s'arrête. Celui qui reste gagne.

Voilà un petit moment sportif tout en s'amusant, à vous de jouer.

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