

## 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 :** 20 - 25 minutes

**Matériel :** - Jeu d'intérieur et/ou d'extérieur  
-Une valise/ un sac (x2 pour les 2 équipes ou 2 joueurs)  
-Des vêtements : adaptés aux joueurs : pantalon / chemise / chapeau / foulard et en 2 exemplaires pour chaque valise ou sac

**Nombre de personnes :** 2 et 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.</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.</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.</p> <p>4) On se met à courir sur place pendant 10 secondes. <b>Aller plus vite c'est mou ! 😊</b></p> <p>Une fois bien échauffé on peut commencer avec le sourire !!!</p>
-------------------------------------	--

***Course à la valise***

Chaque équipe ou chaque joueur est munie d'une valise ou d'un sac contenant le même nombre d'affaires peu fragiles.

Ex : un short / des gants / une écharpe / un chapeau / un blouson.

Prévoir des habits assez amples et larges.

Au signal de départ, le joueur ouvre la valise ou le sac, met sur lui tous les vêtements contenus dans la valise, accomplit un parcours déterminé (ou une série de renforcement musculaire décidé à l'avance si pas d'espace), revient à son point de départ, se déshabille et remet les vêtements dans la valise.

Si juste 2 joueurs, le premier qui referme sa valise ou son sac a gagné.

Si plusieurs joueurs, lorsque le 1<sup>er</sup> joueur a fermé la valise, il donne la main au 2<sup>ème</sup> joueur etc.. Le dernier joueur de l'équipe à refermer la valise fera gagner l'équipe

***A préparer à l'avance : exemple***

-Un parcours de coussins à escalader, des chaises sous lesquelles passer, une série de 5 sauts de grenouille aller-retour.....

-Ou une série de renforcement musculaire : 10 pompes + 15 abdos + 5 saut d'extension par exemple

FAITES PREUVE D'IMAGINATION !!!

**Déroulement :**

## 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>
---------------------------------	---