

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 : 10-15 minutes

Matériel : Etendage + corde à linge + linge

Nombre de personnes : 2 et plus

<p><u>Échauffement :</u></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. Aller plus vite c'est mou ! 😊</p> <p>Une fois bien échauffé on peut commencer avec le sourire !!!</p>
-------------------------------------	--

ATELIER ACTIVITES PHYSIQUES LORETTE

La lessive

Et si étendre le linge devenait rigolo et faisait transpirer ???

Cette activité peut se faire en extérieur ou en intérieur.

Préparez 2 paniers avec le même nombre de vêtement à l'intérieur

Formez deux équipes égales (2 joueurs suffisent, même 1 seul joueur).

Formalisez une ligne de départ (où se trouvera un panier rempli de linge) puis une ligne d'arrivée (où se trouvera un étendage ou une corde à linge.)

Chaque joueur doit prendre un vêtement, partir de sa ligne de départ, se rendre au point d'arrivée et accrocher le vêtement sur la corde avec des épingles à linge,

Pour les plus petits donner le linge à étendre à maman ou papa.

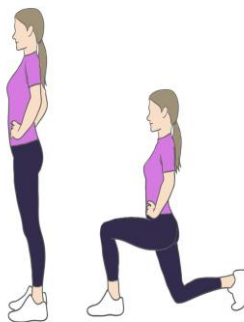
Mais attention pour transporter les vêtements, je vous propose 4 méthodes :

1ere méthode : en saut de lapin.

2eme méthode : en pas chasser (marcher sur le coter)

3eme méthode : en reculant

4eme méthode : en fente. (Voir photo)



Déroulement :

La première équipe qui réussit à vider son panier gagne !

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