

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 : 10 ans et plus

Temps de l'activité : 15-20 minutes

Matériel : -Chrono (sur téléphone)

-Musique à fond

-Bonne humeur

Nombre de personnes : 4 à 8 personnes

<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 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. Aller plus vite c'est mou ! 😊</p> <p>Une fois bien échauffé on peut commencer avec le sourire !!!</p>			
<p><u>Déroulement :</u></p>	<p>Cette fois on vous propose un défi sportif, prêt ?</p> <p>Par binôme vous vous affronterez, le but être rapide. Chaque binôme devra enchaîner ses 3 défis/exercices en se partageant comme il le souhaite les nombres de répétitions à faire.</p> <p>Quand un membre du binôme fait les défis son binôme doit avoir les deux bras en air !!! Pour les adultes on rajoute deux bouteilles héhé ! (Si les bras ne sont pas en l'air on rajoute 10 sec au temps total ...)</p> <p>Le deuxième binôme chronomètre.</p> <p>Il est possible de faire ce défi, par vidéo grâce aux réseaux sociaux</p> <table border="1" data-bbox="492 1780 1544 1879"><tr><td>1^{er} défi/exercice : 10 sauts d'extension sur place</td></tr><tr><td>2^{ème} défi/exercice : 10 pompes</td></tr><tr><td>3^{ème} défi/exercice : 20 montées de genou</td></tr></table>	1 ^{er} défi/exercice : 10 sauts d'extension sur place	2 ^{ème} défi/exercice : 10 pompes	3 ^{ème} défi/exercice : 20 montées de genou
1 ^{er} défi/exercice : 10 sauts d'extension sur place				
2 ^{ème} défi/exercice : 10 pompes				
3 ^{ème} défi/exercice : 20 montées de genou				

ATELIER ACTIVITES PHYSIQUES LORETTE

<p><u>Éirement :</u></p>	<p>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</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 opposée (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 joué !!!</p>
---------------------------------	--