

## 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 :** 5 ans et plus

**Temps de l'activité :** 15-20 minutes

**Matériel :** -Musique à fond

**Nombre de personnes :** 2 ou 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 minimum.

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.

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.

4) On se met à courir sur place pendant 10 secondes minimum.

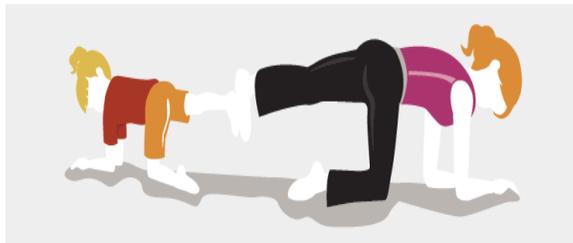
**Aller plus vite c'est mou ! 😊**

Une fois bien échauffé on peut commencer avec le sourire !!!

### **Déroulement :**

A deux c'est toujours plus drôle !

**Où es-tu ?** On se met à quatre pattes l'un derrière l'autre, en appui sur les coudes. On va commencer par allonger une jambe (jambe gauche pour l'un, jambe droite pour l'autre). On garde la jambe bien alignée avec le dos et le but est d'arriver à toucher vos deux pieds en faisant ce mouvement. Une fois fait on revient sur les genoux et on change de jambe. 10 secondes.



## ATELIER ACTIVITES PHYSIQUES LORETTE

**Le pont-levis :** On se met tous à quatre pattes, les parents il va falloir faire des flexions et des extensions avec vos bras (équivalent de pompes) et lorsque vous remonter les enfants doivent passer en-dessous de votre buste avant que vous ne redescendiez. 10 secondes.



**Tape là-dedans :** L'un de vous va appuyer son dos contre un mur, les pieds espacés à la largeur des épaules, les genoux un peu fléchis avec les mains sur les hanches (comme si vous vouliez vous asseoir sur une chaise). Le deuxième se tient devant vous et vous allez pouvoir jouer à trois petits chats le plus longtemps possible. Puis après vous échangez vos places. **On ne lâche rien !**



**La bascule :** Les parents vont se coucher sur le dos, genoux fléchis. Tandis que les enfants vont s'asseoir face à vous, entre vos genoux. Les siens vont être fléchis eux aussi et en-dessous des vôtres. Vous allez tenir leurs mains et chacun votre tour, vous allez basculer d'avant en arrière doucement. 10 secondes.



## ATELIER ACTIVITES PHYSIQUES LORETTE

<p><b><u>Éirement :</u></b></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><b>Voilà bravo à tous et bien joué !!!</b></p>
---------------------------------	--