

## 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 :** De la musique + chrono  
+ au moins 10 objets légers par personnes

**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.

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

Sur cette séance on vous propose des petits défis sportifs pour toute la famille  
Attention prêts à vous affronter ??

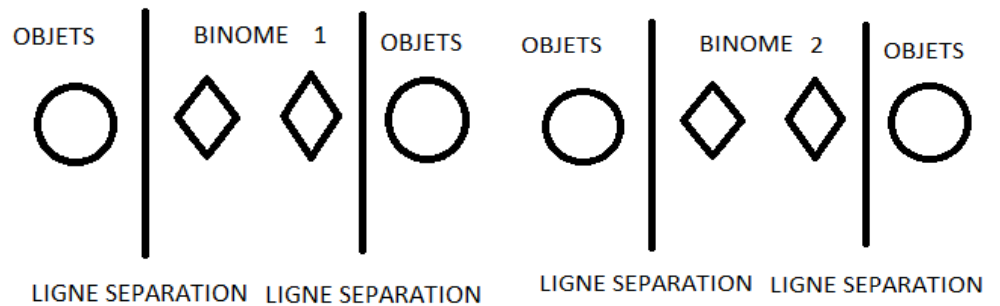
Mettez-vous en binôme à côté l'un de l'autre.

Dans chaque binôme, celui de gauche met ses objets à gauche et celui de droite met ses objets à sa droite.

On se sépare de ses objets par une ligne imaginaire.

Voici l'organisation si on joue à 4 personnes soit 2 binômes

### Déroulement :



Au top départ la personne de gauche des binômes 1 et 2 saute pieds joints dans la zone où sont les objets, récupère un objet, ressaute pieds joints dans la zone où il était et pose l'objet. Puis il refait de même avec tous ses objets. Une fois fini, il tape dans la main de son binôme.

A son tour il doit récupérer tous ses objets qui sont à sa droite

Le binôme gagnant est celui qui fini le plus rapidement.

Ce jeu peut se jouer individuellement et se prête a beaucoup de variante

Le seul impératif !!! **sauter pieds joints** 😊

## 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 joué !!!</b></p> |
|---------------------------------|--|