

SEANCE EVEIL SAMEDI 11AVRIL

MISE EN TRAIN

Sur la musique de Tryo (quelqu'un devra appuyer sur pause de temps en temps)
Trotter dans l'espace ,à l'arrêt de la musique,se mettre en position de statue,puis on repart au rythme de la chanson.

On se désaltère

ATELIER 1

Rouler

S'échauffer un peu la nuque avant,faire des rotations avec sa tête,faire des grands oui,des grands non,regarder loin à gauche puis à droite. On est ok??

Alors on peut se mettre sur un petit tapis de sol ou couette.

Au sol,assis sur les fesses,se mettre en boule,bien accrocher ses mains autour de ses jambes. Rouler en arrière et revenir en position initiale. Enchaîner plusieurs fois.

ATELIER 2

Faire rouler

Installer au sol une ligne de départ et une ligne d arrivée (environ 4 ou 5m de distance entre chaque)

Nous allons faire une course en faisant rouler différents objets avec les mains de la ligne de départ à la ligne d 'arrivée .

Course 1:une bouteille d eau (1par participant)la bouteille posée au sol devant la ligne de départ,prêts ?partez!!!!

Course 2:avec une balle

Course 3:si l'espace est assez grand avec des manches à balai

Course 4:avec un œuf (allez soyons fous c'est Pâques 😄) prenez en 1 au chocolat si vous avez trop peur

ATELIER 3

Faire rouler

DEFI:

Comme sur la vidéo créez votre parcours (vous avez le droit de simplifier) 😊

REMONTÉE D'ÉNERGIE

Suivez les consignes de la chanson "quand les pieds font la fête " de Zut,amusez vous!

RETOUR AU CALME

Installez vous dans un endroit calme et confortable. Nous vous proposons d'aller réveiller vos petites mains en écoutant [guy prunier](#) 😊.