



Mon activité physique au quotidien

Aujourd'hui, c'est le printemps !



Liens utiles :

- * <http://www.sports.gouv.fr/>
- * <http://www.sports.gouv.fr/accueil-du-site/actualites/article/avec-le-ministere-des-sports-faire-du-sport-chez-soi-c-est-facile>
- * https://www.limousin-sport-sante.fr/upload/tests_documents_educateurs/LSS_doc_renforcement_muscu.pdf

Sport Santé sur Ordonnance

2020, n°2

vendredi 20 mars 2020

Sommaire :

- ☺ Liens utiles
- ☺ Pour petits et grands « le livre de la jungle »

Bibliographie :

Disney, *La Gymnastique des Animaux, 60 exercices en pas-à-pas pour bouger avec tes héros Disney*, éd. HACHETTE, 2017


Pour petits et grands

« Le livre de la jungle »

À pratiquer seul ou avec les enfants dès l'âge de 3 ans

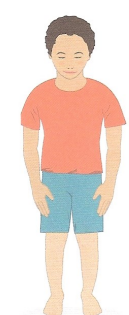
Si un exercice est douloureux, ne le faites pas !

ÉTAPE 1 D'ABORD, ON S'ÉTIRE !




1

Imite Baloo et redresse-toi de toute ta hauteur. Tes épaules sont basses, relâchées, tes pieds écartés de la largeur de tes hanches. Dessine des demi-cercles avec la tête en expirant, comme pour frotter ton menton contre ta poitrine. Lève ensuite les bras devant toi, jusqu'à la hauteur des épaules, en inspirant, puis laisse-les retomber en expirant.




2

Ta respiration est calme, tranquille. Fléchis le cou vers l'avant, puis le haut du dos et enfin l'ensemble du buste, genoux légèrement pliés. Reviens doucement dans la position de départ.



3

Penché en avant, attrape tes genoux ou tes chevilles si tu le peux, et garde les fesses le plus haut possible. Ta respiration est toujours calme, tranquille.



4

Toujours dans cette position, déplace-toi vers l'avant en faisant des petits pas. Garde bien les fesses hautes et les mains accrochées aux chevilles.

Au signal, lâche les mains et déplie-toi pour t'étirer en te grandissant le plus possible. Allonge tes respirations.

N'oubliez pas la musique :

<https://www.youtube.com/watch?v=teKygneXkX8>

<https://www.youtube.com/watch?v=WaSLzCw-yos>

ÉTAPE 2 ATTENTION, SORS TES GRIFFES !

1

Tiens-toi debout, les pieds joints. Tends les bras devant toi, puis agite-les en imitant le félin qui griffe. Allonge ton souffle !

2

Maintenant, écarte un peu les pieds (pas trop...), tends les bras et trace un cercle devant toi. Relâche.

3

Place tes mains sur la poitrine, puis pousse les bras vers l'avant, l'un après l'autre, comme si tu faisais de la boxe. Pousse ensuite les bras sur les côtés, puis vers le haut. Allonge ton souffle !

ÉTAPE 2 UN ÉLÉPHANT ATTRAPE UNE BRANCHE D'ARBRE

1

D'accord, tu n'as pas de trompe comme les éléphants, mais on va faire « comme si » ! Alors mets-toi debout, pieds écartés de la largeur des hanches. Attrape un bâton à deux mains et tends les bras devant toi. Fléchis les coudes en expirant afin d'amener ton bâton vers les épaules, puis reviens en position initiale en inspirant. Répète ce mouvement au moins 8 fois.



ÉTAPE 2 BOUGE LES BRAS

1

Toujours en position accroupie, écarte les bras en croix. Maintenant, incline le buste d'un côté puis de l'autre en respirant tranquillement. Recommence 8 fois.

2

Place la main droite sur le sol. Tu peux fléchir légèrement le coude. Passe le bras gauche au-dessus de ta tête et tourne la paume de ta main vers le ciel. Étire-toi dans cette position en respirant longuement et compte jusqu'à 20. Fais la même chose en posant la main gauche au sol et en levant le bras droit. Tu peux essayer de te déplacer dans cette position. Pas facile, n'est-ce pas ?

Peut se faire debout !