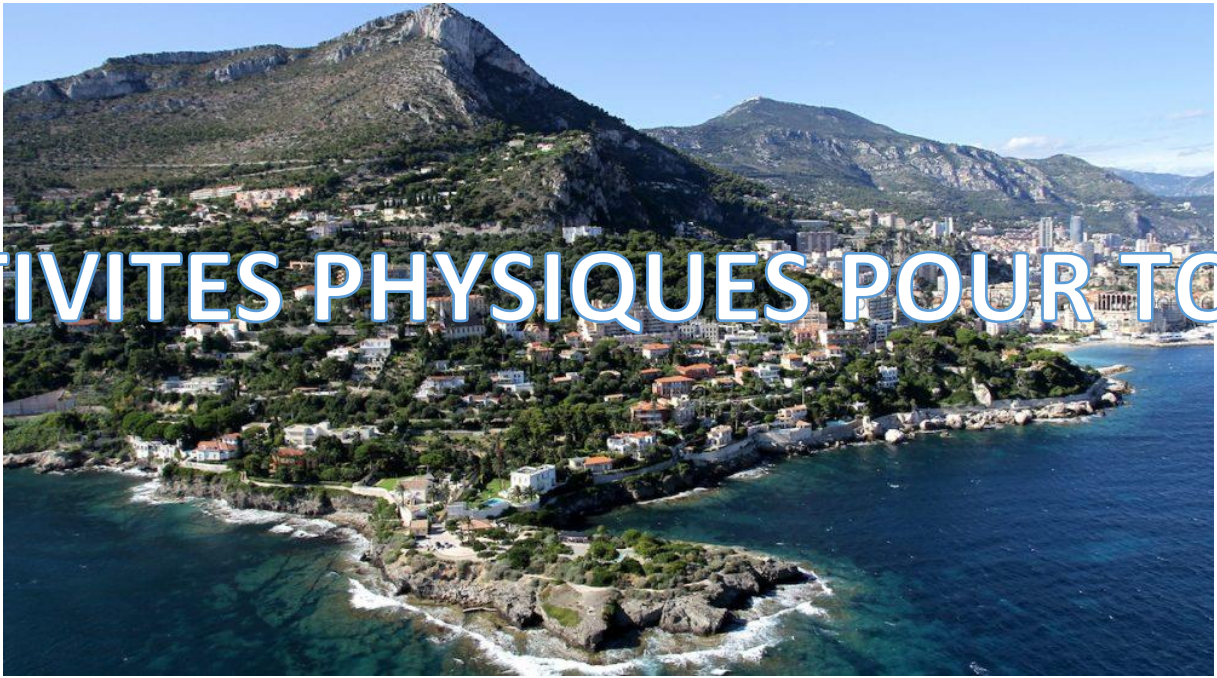



# ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS



## ENFANTS

	<p style="text-align: center;"><b>Postures</b></p> <p><b>Matériel :</b> Tapis (non obligatoire)</p> <p><b>Réalisation :</b> L'enfant doit réaliser différentes postures indiquées par l'adulte, les maintenir 5 secondes.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➔ Postures simples : debout, assis, allongé, à genou</li><li>➔ Postures évoluées : sur un pied, crabes, papillon, gainage (voir illustrations)</li></ul> <p>Variante :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Faire enchaîner les postures rapidement</li></ul> <p><b>Muscles sollicités :</b> l'ensemble du corps</p>
	<p><b>Nos conseils :</b> Bien insister sur la tenue de la position Etre vigilant au niveau du dos : il doit être droit</p>