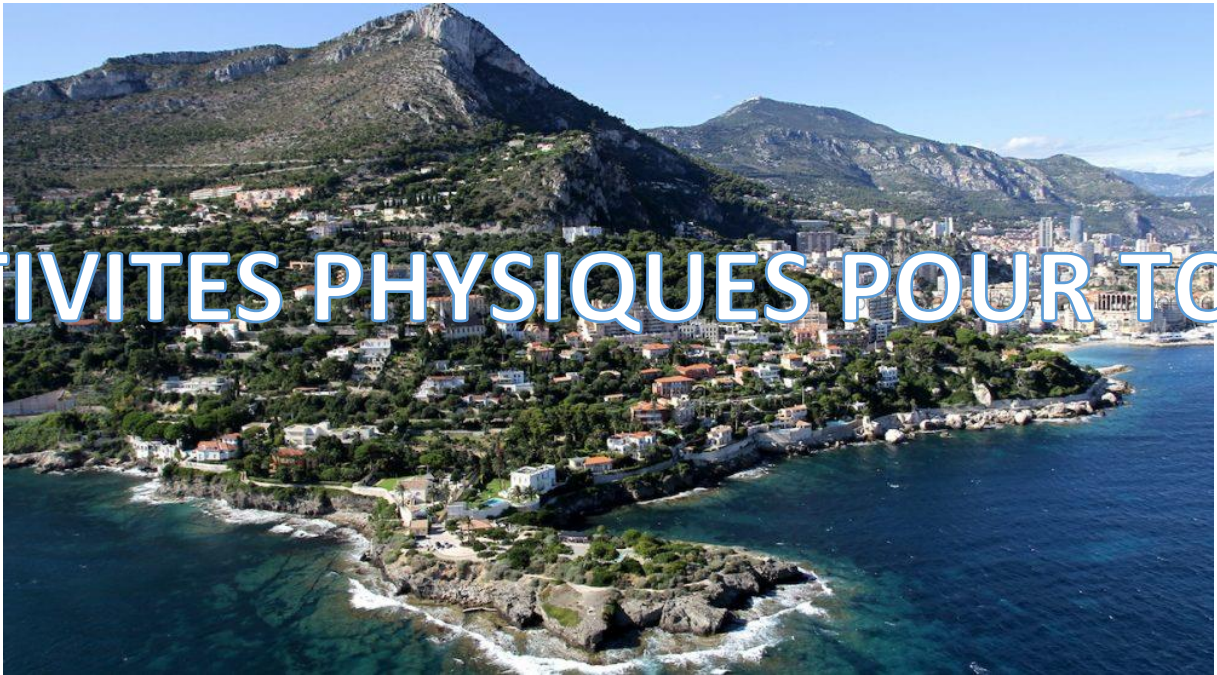




ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS



ENFANTS

	<h3>Jeu du sumo</h3> <p>Matériel : Aucun</p> <p>Descriptif de l'exercice : Adoptez une posture accroupie, avec les mains sur les genoux. Mettez en place une « zone de combat ». Il est interdit de se lever et d'enlever les mains des genoux. Chaque manche de combat dure 30 secondes.</p>
	<p>Objectif : Le but est de faire tomber son adversaire dans la « zone de combat ». Lorsque je fais tomber mon adversaire sur les fesses je marque 1 point.</p> <p>Muscles sollicités : Quadriceps, ischio-jambiers, fessiers, mollets, lombaires, adducteurs, abdominaux.</p>
	<p>Nos conseils : Vous pouvez également combattre en famille, tous ensemble et en même temps en agrandissant la zone de combat afin de rendre les « combats » plus ludiques.</p>