

Le Service des Sports
pense à vous !



L'équipe Enseignement-Animation du service des Sports de la Ville de Cholet, avec les éducateurs sportifs.

De g. à dr. : Isabelle Espin, Mathieu Fardeau, Sylvie Guedon, Peggy Rochette-Castel (responsable d'activité Enseignement-Animation), Benjamin Chiron, Éric Vaschalde et Emmanuel Cochet.

Alors que le confinement empêche enfants et adultes de pratiquer leur activité sportive habituelle, toute l'équipe du service des Sports se mobilise pour vous proposer des exercices ludiques pour bouger à la maison. Chaque semaine, jusqu'à ce que la pratique des activités soit à nouveau possible, retrouvez un programme à suivre en famille.

Dans ce numéro, les éducateurs sportifs vous invitent à vous détendre avec une séance de relaxation massage et à vous amuser avec un alphabet sportif.

Alors, on chausse ses baskets, on pousse un peu les meubles, et c'est parti !



Relaxation massage

Activité à réaliser à deux : parent/enfant (dès 4-5 ans), pendant 20 minutes

Matériel nécessaire :

- de la musique
- un ballon ou une balle souple (type ballon de plage)
- deux tapis ou une couverture



1 : Temps calme et respiration

Dans un premier temps, mettre une musique douce et relaxante

S'allonger sur son tapis et observer un temps calme de 2 à 3 minutes en respirant doucement, profondément et surtout en fermant les yeux

2 : Massage avec ballon

- 1^{er} temps : faites circuler le ballon avec vos deux mains exclusivement sur le dos (du bassin aux épaules) durant 2 minutes. L'enfant doit fermer ses yeux et se laisser aller, écouter la musique relaxante. Ne pas hésiter à appuyer sur le ballon pour exercer une pression.

- 2^e temps : faites circuler le ballon toujours sur le dos mais aussi sur les bras jusqu'aux mains sans perdre le contact avec celui-ci pendant 2 minutes

- 3^e temps : même chose, mais cette fois-ci vous pouvez faire circuler le ballon des mains jusqu'aux pieds pendant 2 minutes

On inverse les rôles : le masseur va profiter à son tour d'un moment de détente et de massage pendant 6 minutes



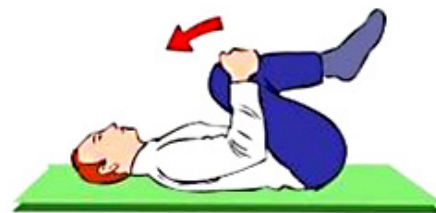
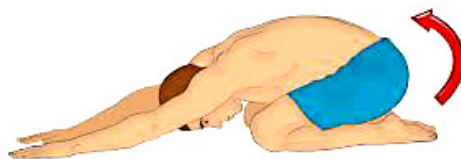
Par deux, l'enfant allongé sur le ventre, le parent assis à côté, genoux au sol.

Le massage avec le ballon se déroule en trois temps : 3 x 2 minutes

3 : Étirements

2 exemples pour le dos

- soufflez en avançant les bras
- soufflez bien en ramenant les jambes



L'alphabet sportif

Règle du jeu : chaque lettre de l'alphabet est associée à un mouvement

Exemple avec le mot « CHOLET » : pour faire deviner ce mot, il faudra

C = imiter un joueur de Cholet Basket pendant 10 secondes

H = réaliser 10 flexions complètes

O = faire des talons/fesses pendant 10 secondes

L = réaliser huit sauts de lapin

E = tenir en équilibre sur un pied pendant 10 secondes en fermant les yeux

T = imiter un joueur de la Stella Sports pendant 10 secondes

Important :

- bien penser à s'échauffer avant de débiter

(exemple: faire une fois l'alphabet complet doucement)

- penser également à boire régulièrement

- se fixer un moment pour réaliser cet atelier régulièrement










Et ne jamais oublier que le plus important est de prendre du plaisir et de s'amuser










Variantes :

- vous pouvez jouer seul ou en équipe avec la famille

- vous pouvez utiliser le principe du « Time's up » en écrivant vos propres mots et en laissant place au hasard avec un tirage au sort.

- vous pouvez également inventer vos propres règles

A	B	C	D	E	F	G	H	I
S'asseoir par terre et se relever 10 fois de suite.	Faire semblant de boxer pendant 10 secondes.	Imiter un joueur de Cholet Basket pendant 10 secondes.	Imiter un joueur des Dogs (hockey sur glace) pendant 10 secondes.	Tenir en équilibre sur un pied pendant 10 secondes en fermant les yeux.	Imiter un joueur du SOC (football) pendant 10 secondes.	Faire 5 sauts de grenouille.	Réaliser 10 flexions complètes.	Se grandir comme une girafe pendant 5 secondes (bras en l'air).
								

J	K	L	M	N	O	P	Q	R
S'imaginer dans une course et courir le plus vite possible sur place pendant 10 secondes.	Réaliser 10 sauts de kangourou (pieds joints).	Réaliser 8 sauts de lapin.	Réaliser 8 sauts de lapin.	Faire des montées de genoux pendant 10 secondes.	Faire des talons/fesses pendant 10 secondes.	S'imaginer en train de patiner à Glissé pendant 10 secondes.	Faire 5 cloche-pieds à droite.	Rouler sur le côté comme une saucisse (3 tours).
								

S	T	U	V	W	X	Y	Z
Ramper comme un serpent pendant 10 secondes.	Imiter un joueur de la Stella Sports (tennis de table) pendant 10 secondes.	Faire 5 cloche-pieds à gauche.	S'allonger sur le dos et pédaler pendant 15 secondes comme un coureur de l'Union Cycliste Cholet 49 (UCC 49).	Imiter un joueur du BACH (badminton) pendant 10 secondes.	Réaliser 3 sauts en faisant un tour complet.	Tenir une posture de yoga pendant 10 secondes.	Faire 3 sauts en faisant demi-tour.
