

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 !

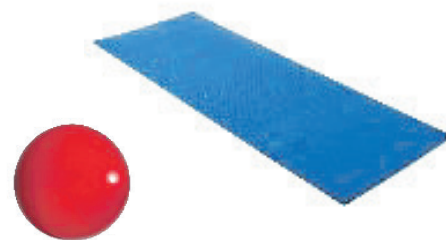


Relaxation massage

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

