



VIE DU CLUB

Séance sportive Baby athlé



Comment garder la motivation chez Les Flammes ?

Pour valider le Trophée d'Automne, les lutins (3ans), les explorateurs (4ans) et les super-héros (5ans) doivent libérer la luciole orange.

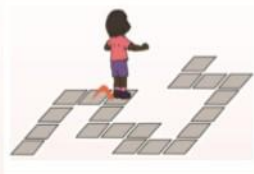
Premier exercice : lancer de balle

Pour cela, les aventuriers doivent lancer à la suite 3 balles sur un chamboule-tout (boîte de conserves empilée) à hauteur d'épaule.

Ce qui produit une explosion de tons orangés, la première luciole est enfin libérée.



Deuxième exercice : Le labyrinthe = bonds : nos amis doivent quitter ce monde pour aller libérer les autres lucioles. Pour cela, ils rebondissent à 1 ou 2 pieds sur des dalles de carrelages, dalles sous forme de Z.



Troisième exercice : Au bord de l'eau = équilibre : pour le grand retour à la vallée, ils doivent franchir la passerelle au bord de l'eau (petite poutre, bordure trottoir...). Et arriver par des « pas chinois ».



Quatrième exercice : dessiner la luciole orange au format 8cmx8cm

Retrouvez des parcours athlétiques sur notre page FB

ATHLÉ
ATHLÉTISME - AÉROBIC - GYMNASTIQUE



INFORMATIONS www.lfa-chamalieres.fr / lfachamalieres@gmail.com

06 98 42 74 35