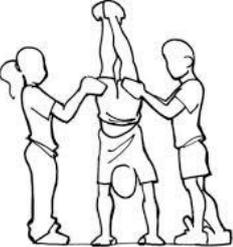
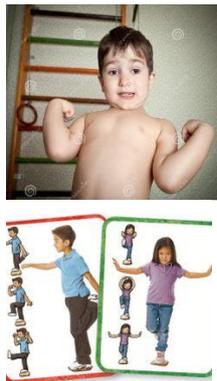


<u>Thématiques</u>	<u>Exercices</u>	<u>Commentaires</u>	<u>Public + Durée</u>	<u>Matériel</u>
<p>Respect</p> 	<p>Quizz sur le respect</p>	<ul style="list-style-type: none"> → Demander s'il vous plaît, pardon, merci, bonjour et au revoir → Laisser le vestiaire, les toilettes et la salle propre après son entrainement → écouter l'entraîneur quand il parle → Faire l'exercice que l'entraîneur à demander et pas un autre exercice ou autre chose → Ne pas pousser, pas dépasser, pas être vulgaire verbalement, pas de discrimination et ne pas crier mais rester calme → Faire attention au matériel (pas casser ou détruire) les tapis, fosses ou cubes → Être à l'heure et s'excuser ou prévenir quand on ne vient pas → Ne pas avoir de chewing-gum pendant l'entrainement → Toujours avoir son matériel (sac, bouteille, vêtement) 	<p>6ans et +</p> <p>Entre 10 à 15 minutes</p>	<p>- Stylos</p>

Thématique	Exercices	Commentaires	Public + Durée	Matériel
<p>Solidarité</p> 	<ul style="list-style-type: none"> → Un enfant aide son copain lorsqu'il est en difficulté sur le mouvement (équilibre, ...) → Un enfant aide sur un atelier (faire rouler sur le rouleau, ...) → « Placer et ranger le matériel à deux avant et après la séance » → Faire une roulade à deux ou la brouette 	<ul style="list-style-type: none"> → Demander de l'aide à un copain quand on n'arrive pas → Demander à un copain pour placer ou ranger le matériel → Encourager et féliciter ses copains(partenaires) quand ils ont peur ou réussissent 	<p>6 ans et +</p> <p>Au cours de la séance</p>	

--	--	--	--	--

<u>Thématique</u>	<u>Exercices</u>	<u>Commentaires</u>	<u>Public + Durée</u>	<u>Matériel</u>
<p>Santé</p> 	<ul style="list-style-type: none"> → Rester sur une jambe et fermer les yeux → Rester sur une jambe sur un tapis mou → Lever une jambe pliée et l'autre tendue → Toucher les mains puis les pieds en avant et arrière → Faire des sauts sur un mini trampo et rattraper une balle en même temps → Peut poser des questions à la fin « pourquoi il aime la gym » et leur expliquer le bien-être pour eux 	<ul style="list-style-type: none"> → Ça fait travailler tous les muscles et ça les fait « grandir » → C'est bien pour faire travailler l'équilibre et la coordination (donc faire connaître son corps avec le coude, genou, épaule, ...) → Ne pas être en obésité → Être bien sur le plan psychologique (être content, heureux) et social (pouvoir se faire des amis, ...) → Être tout « dur » / contracter quand on fait un élément pour ne pas se faire mal → Boire/ S'hydrater est très important donc il faut toujours avec une bouteille sur soi en sport → Ne pas avoir de bijou et de chewing-gum 	<p>6 ans et +</p> <p>Entre 10 et 15 minutes</p>	<p>-Mini trampo</p> <p>-petite balle</p> <p>- tapis mou</p>

<u>Thématique</u>	<u>Exercices</u>	<u>Commentaires</u>	<u>Public + Durée</u>	<u>Matériel</u>
<p>Développement Durable</p>  	<p>→ Jeu : faire deux équipes, chacun choisit son numéro, les meneurs des équipes choisissent une matière (carton, papier, métal) et appelle un numéro, l'enfant doit alors ramener l'objet concerné dans son camp sans se faire toucher par les autres adversaires</p>	<p>→ Eteindre la lumière après chaque passage dans une pièce (toilette, vestiaire)</p> <p>→ Jeter sa bouteille, mouchoirs et papiers à la poubelle</p> <p>→ Se laver les mains et éteindre le robinet après</p> <p>→ C'est bien de prendre des gourdes plutôt que des bouteilles en plastique pour ne pas polluer</p>	<p>Baby gym et 6 ans et +</p> <p>Entre 10 à 15 minutes</p>	<p>-Une corde -une bouteille en plastique - du carton -une feuille de papier -une lampe torche - du sel -un bijou -un petit tapis</p>

<u>Thématique</u>	<u>Exercices</u>	<u>Commentaires</u>	<u>Public + Durée</u>	<u>Matériel</u>
<p>Engagement</p> 	<ul style="list-style-type: none"> → Demander à un enfant de faire un élément qu'il a peur (avec aide) → Demander à faire un exercice avec un nombre défini et exigé 	<ul style="list-style-type: none"> → Même quand on a peur de faire quelque chose on essaie quand même (avoir du courage) → Même quand l'exercice est compliqué il faut le faire et persévérer → Ne pas tricher dans les exercices (nombre de fois) → Toujours vouloir s'améliorer et progresser → Toujours avoir son matériel (bouteille, sac, vêtements) → Être régulier dans ses entraînements (venir souvent) 	<p>6 ans et +</p> <p>Entre 10 à 15min</p>	