

## ATELIER RÉVEIL MUSCULAIRE LUDIQUE



Animation  
**15 à  
45 min**



**à partir  
de 6**  
participants



**intérieur  
ou extérieur**



### OBJECTIFS

- **Vivre l'échauffement** et s'engager dans une pratique régulière
- **Sentir et exprimer les bienfaits** de l'échauffement en équipe !
- **Créer et partager une routine** dynamique innovante !



### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- **Pédagogie participative et ludique**
- **Ambiance musicale**
- **Apprentissage par l'exemple :** démonstration de l'animateur puis correction individuelle



### DÉROULÉ

- L'animateur propose des jeux échauffants et les participants s'affrontent dans des défis variés.
- Au besoin, l'animateur adapte chaque jeu aux contraintes physiques de chacun.
- Ainsi, chacun ressent les effets de l'échauffement et partage ses ressentis lors des temps de feedback.

