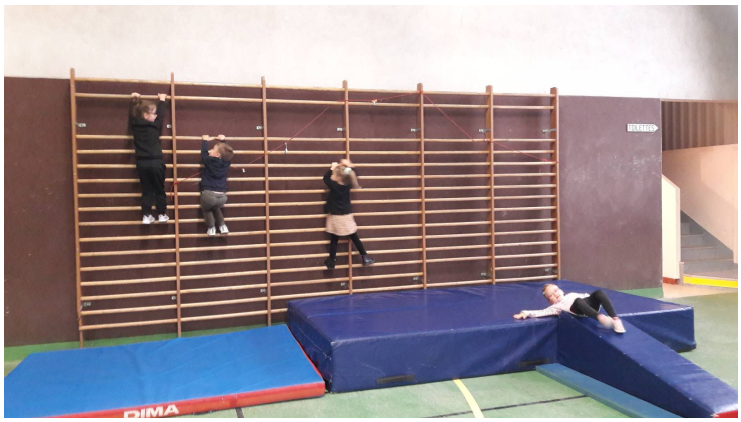
Les séances de sport avec Yann

Tous les mardis matins, nous profitons de la présence de Yann pour faire des grands parcours dans la grande salle de sport. 3 ateliers tournants sont proposés :

- 1 atelier d'équilibre avec les caisses et les poutres
- 1 atelier de parcours au sol pour ramper (sur le ventre, sur le dos), grimper, monter aux espaliers, sauter…
- 1 atelier de lancer de lancer de ballons pour apprendre à lancer dans une cible (balle, petits anneaux)



La séance se termine toujours par un temps calme avec des exercices de respiration et de relaxation, avant de rejoindre l'école à pied.