



# 550584 - ENT.S. MOYENNE DURANCE

## On s'éveil ensemble

## ACTION

### Nom de l'action

On s'éveil ensemble

### Date de l'action

26/12/2023

### Public cible

U10-U13

### Nombre de participants

30

### Thème de l'action

Santé

### Fiches liées

S'échauffer en autonomie

### Descriptif de l'action

Afin de sensibiliser nos joueurs à l'échauffement individuel mais aussi collectif, notre éducatrice avait mis un place un atelier d'éveil musculaire. Elle démontrait au départ les gestes que les joueurs devaient reproduire. Par la suite, les joueurs étaient libre de démontrer une gestuelle à réaliser par l'ensemble du groupe.

### Photo(s)

