

Gym 3 pommes :

Cours enfants de 3 à 4 ans

Qu'est ce qu'une séance de Gym 3 Pommes ?

C'est une séance où l'enfant va pouvoir vivre des activités physiques et sportives diversifiées tout en s'amusant.

Tout au long de l'année, et grâce à une pratique régulière, l'enfant développe ses habiletés motrices. A travers le jeu et l'imaginaire, il découvre et prend conscience de ses capacités et est attentif aux autres.

Toutes les situations pédagogiques proposées par nos animateurs qualifiés vont lui permettre d'explorer son environnement, de favoriser son autonomie, la communication.

La séance se déroule généralement en 5 phases, un temps d'accueil, une mise en route, une activité fondamentale, une activité de motricité fine et un retour au calme avant le départ.

On y retrouvera :

- Des parcours de motricités et des parcours sensoriels (parcours gymnique, d'équilibre, de découverte, d'orientation)
- Des activités de poursuites, de conquêtes, d'opposition, de coopération (jeux collectifs, jeux de balles, athlétisme, lutte...)
- Des activités d'adresse (pratique de jonglage, de lancer...)
- Des activités d'expression (jeux de doigts, mimes, danses, comptines, éveil musical, yoga)

L'objectif des séances est d'encourager dès le plus jeune âge à la pratique physique afin d'adopter les bonnes habitudes de vie, de favoriser le lien social, et d'améliorer confiance et l'estime de soi.

POUR QUE LA SEANCE SE DERoule DANS DE BONNES CONDITIONS, IL EST IMPERATIF DE RESPECTER LES CONSIGNES SUIVANTES :

- **Arriver à l'heure dans la salle**
- **Tenue de sport pour les enfants (jogging ou legging, baskets...) une bouteille d'eau**
- **Tenue appropriée pour les adultes accompagnants (talons sont interdits en salle)**
 - **Accompagner et motiver l'enfant durant la séance**
- **Participer activement aux différentes activités proposées par l'animateur**
 - **Aider à ranger le matériel**
 - **Téléphone en veille durant le cours**