

GESTE ET POSTURE PÉTANQUE



Animation
**15 à
45 min**



**à partir
de 6**
participants



**intérieur
ou extérieur**



OBJECTIFS

- **Sensibiliser les pratiquants à l'impact d'une mauvaise posture** dans une situation du quotidien
- **Permettre aux pratiquants de ressentir et de mieux appréhender** l'importance d'une posture en adéquation avec le mouvement associé



MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- **Pédagogie ludique** (réalisation d'une partie de pétanque)
- **Mise en situation** avec des apports correctifs en instantané
- **Travail en sous groupe**
- **Débat participatif**



DÉROULÉ

- L'atelier démarre par une partie de pétanque au temps.
- Ensuite, il s'agit de comprendre l'impact qu'une mauvaise posture peut avoir sur soi.
- Enfin, des corrections seront présentées et proposées lors d'une nouvelle partie de pétanque.

