

Gaëlle Gouriou, Pascale Pavy, Axel Pavy

4-12
ans

SPORT *en famille*

73 activités et enchaînements



échauffement

fitness

étirements

gym douce



MANGÔ
éditions

SOMMAIRE

INTRODUCTION	4
--------------------	---

EXERCICES PHYSIQUES ET CORPORELS	9
---	---

échauffement

LE CAVALIER	10
LES MOUVEMENTS CROISÉS COUDE-GENOU	11
LE MANÈGE DES ARTICULATIONS	12
LA GLISSADE CORPORELLE	14
LES MOUVEMENTS CROISÉS MAIN-TALON	16
LE NETTOYAGE DU MIROIR	17
FRANCHIR LA MARE AUX CROCODILES	18
L'ÉCHAUFFEMENT DU COUREUR	20
LES PAS, LE DÉ DES PAS !	22
LE PAGEUR	24

fitness dynamique

LA MARCHÉ DE SPIDER-MAN	26
LA MARCHÉ DE L'OURS	27
LA MARCHÉ DU CRABE	28
LE JUMPING JACK	30
LE KANGOUROU	32

LA GYM DU VÉLO	33
L'ASCENSEUR SQUAT	34
LE GRIMPEUR	36
BONJOUR LA TERRE !	37
LE COMPAS	38
LES CISEAUX	39

fitness statique

LA TABLE	40
LE VOILIER	41
LA CHAISE	42
LA PLAÎCHE	43
L'AUTOROUTE	44
L'AVION	45
L'ANGLE DROIT	46
LA COURBE	47
L'ÉQUERRE	48
LA DROITE	49

étirements

LE SOLEIL	50
LES ÉTIREMENTS DU LION	51
LE BALLON	52

LE DESSIN DU BALLON	53
LES ÉTIREMENTS DOS À DOS	54
L'AIGLE DÉPLOIE SES AILES	56
L'ESCARGOT	58
LE HÉRON	59
LE SOLEIL SE COUCHE DANS LA MER	60
LA JOURNÉE DU SOLEIL	61
LE MÂT DU BATEAU	62
LE TOUR DE LA TÊTE	63
LE TRIANGLE	64

gym douce

LE BALLON QUI BERCÉ	66
LE CHAT FAIT LE GROS DOS	67
LE RÉVEIL DU CHAT	68
LE PAPILLON	70
LE TRAIN PASSE SOUS LA MONTAGNE	71
L'HIRONDELLE	72
L'ASCENSEUR DU BASSIN	74
L'ARCHER	75
L'OFFRANDE	76
LA PLANCHE SUR L'EAU	77
DES SPORTS AU RALENTI	78
LE BONHOMME DE NEIGE	80
LE COBRA	82

LE BATEAU AU PORT	83
LE GLADIATEUR	84
LE FLAMANT ROSE	85
LE SOLEIL SE COUCHE DEVANT L'ARBRE	86
BATEAU SUR L'EAU	87

ENCHAÎNEMENTS SPORTIFS

...ludiques

UN ÉCHAUFFEMENT COMPLET	90
LA COURSE DE L'ARAIGNÉE, DE L'OURS ET DU CRABE	92
LE UNO SPORTIF	94
LE UNO DES ANIMAUX	96
L'ENCHAÎNEMENT DE GÉOMÉTRIE	98

...en histoire

LA CHENILLE DEVIENT PAPILLON	100
L'HISTOIRE DU CAVALIER	102
L'HISTOIRE DES MEUBLES	104
L'HISTOIRE DU BATEAU	106
LE VOYAGE DE LÉON	108
TOUS LES COUCHERS DE SOLEIL	110

LES EXERCICES PHYSIQUES ET CORPORELS

échauffement

Avant toute activité engageant corps et mental, l'échauffement permet de se mettre en condition, de porter l'attention sur son corps, ses sensations, sa respiration. Les exercices d'échauffement, à base de mobilisations de toutes les parties corporelles et de déplacements plus ou moins rapides, ont été pensés pour réveiller le corps en activant progressivement le système cardio-vasculaire, les articulations et les muscles. Dans le même temps, les fonctions psychomotrices nécessaires dans les gestes du quotidien, comme l'habillage, et dans les apprentissages scolaires, comme l'écriture, sont sollicitées. Ainsi, l'enfant exerce ses capacités de coordination en combinant des mouvements préalablement dissociés, c'est-à-dire où une partie du corps est en action sans la participation de l'ensemble. En tant qu'adulte, nous avons eu besoin de réaliser beaucoup d'expériences de coordination générale et oculo-manuelles pour être prêt à conduire, par exemple.

Par toutes ces activités de mise en route, votre enfant prend aussi mieux conscience de son schéma corporel (la perception de son corps dans l'espace). Cela lui permet également de mieux s'organiser dans l'espace et dans le temps. Et, cerise sur le gâteau, non seulement les exercices d'échauffement préparent le corps à l'action motrice, mais aussi à l'action mentale : ils favorisent les capacités d'attention, la disponibilité mentale et l'effort. Alors autant les utiliser au quotidien avant une activité qui demande de la concentration.

fitness

Sans matériel, seulement avec le poids du corps, toutes les parties du corps sont sollicitées dans les exercices de fitness. Afin de ne pas se faire mal, il est nécessaire d'éviter de forcer sur un mouvement ou d'engager son corps brusquement. Le juste dosage dans l'effort physique et le respect de son corps, de ses capacités et de ses limites doivent rester dans la conscience du parent.

Les exercices dynamiques permettent d'améliorer sa condition physique, de développer les capacités musculaires et cardio-vasculaires de manière soutenue et rythmée. Les coordinations haut/bas et droite/gauche du corps sont très sollicitées, permettant à l'enfant de déployer toute sa motricité générale.

Les exercices statiques proposés sont des postures de base permettant de tonifier la musculature profonde grâce au renforcement des muscles des jambes ou des bras ainsi qu'au gainage de la sangle abdominale. Dans certaines postures, l'équilibre est fortement sollicité, ce qui permet aux grands comme aux petits de s'ajuster corporellement pour ne pas tomber. Ainsi est stimulé le système vestibulaire. Situé dans l'oreille interne, il contrôle le sens de l'équilibre, du mouvement et permet de situer le corps dans l'espace.

étirements

Les exercices d'étirements sont des mouvements de grande amplitude exigeant un travail musculaire important dans l'allongement des muscles. C'est pourquoi, comme dans tous les autres exercices,

il ne faut pas forcer et être dans la progression et la justesse du mouvement. Les étirements apportent des sensations à la fois de réveil corporel et de détente. Ces mobilisations du corps peuvent être exercées à tout moment de la journée. Mais, pour démarrer sa journée en forme, rien de mieux le matin en se levant qu'une routine d'étirements en famille ! Quelques minutes suffisent pour sentir son corps détendu, assoupli et mobilisé. Ils sont un excellent moyen d'initier l'enfant à la respiration (inspiration/expiration), facile à associer dans ce type de mouvement contrasté.

Les enfants adorent s'étirer, fiers de leur souplesse naturelle et contents de pouvoir mimer l'escargot, le lion ou l'aigle.

Chez les adultes, les exercices, s'ils sont pratiqués régulièrement permettent de préserver ou de retrouver sa souplesse.

gym douce

Les exercices de gym douce sont des activités douces qu'on pourrait appeler aussi « relaxation active » car ils permettent un juste équilibre du corps et une bonne détente physique et mentale.

Ils peuvent être pratiqués à tout moment, après une activité physique plus ou moins intense, un moment d'excitation dans le jeu ou de stress dans la vie quotidienne. Les mouvements amples et doux favorisent le retour au calme et la gestion des émotions. Les tensions musculaires et nerveuses vont se relâcher, les fréquences cardiaques et respiratoires vont progressivement diminuer et le système circulatoire va se restaurer. Votre enfant va pouvoir se recentrer sur ses sensations tout en étant sécurisé par votre présence et votre participation.

LES ENCHAÎNEMENTS SPORTIFS...

...ludiques

Sous forme de jeux, des exercices d'échauffement, d'étirement ou de gym douce sont repris et enchaînés. C'est un excellent moyen de faire travailler sa mémoire tout en mobilisant son corps de façon variée et équilibrée. Jeux de dés, jeu de Uno, géométrie sont revisités pour solliciter l'ensemble du corps ainsi que les capacités cardio-respiratoires. De quoi s'amuser entre petits et grands tout en combinant des mouvements et postures variés !

...en histoire

Les histoires activent le plaisir, l'imaginaire et la mémoire des enfants. C'est donc plus motivant pour eux d'enchaîner une série de mouvement par le biais d'une histoire. En leur racontant chacune de celles proposées dans ce livre, vous verrez votre enfant heureux de reprendre les postures ou les mouvements selon le nom cité. Il va falloir qu'il retrouve de manière adéquate la posture du papillon, du voilier, du flamant rose ou de la table. À votre tour maintenant ! Et, si votre enfant sait lire, ce sera une joie pour lui de vous diriger dans l'enchaînement corporel. Est-ce que vous allez vous rappeler à quoi correspond chaque nom ? Sous le regard et dans l'écoute de votre enfant, vous allez pouvoir mettre en route vos capacités corporelles, respiratoires et... cognitives !

LE CAVALIER

La posture du cavalier est utilisée lors des mouvements de Qi Gong en position debout car elle évite les tensions inutiles dans les articulations et le dos. Cette bonne position procure de la détente, apaise l'esprit, et facilite une respiration lente et profonde.

1. Pieds parallèles et sur la même ligne, tu te sens bien droit, bien aligné, bien vertical. Les pieds ancrés dans la terre, un fil imaginaire part du haut de ta tête vers le ciel. Tu imagines un cavalier fier sur son cheval.

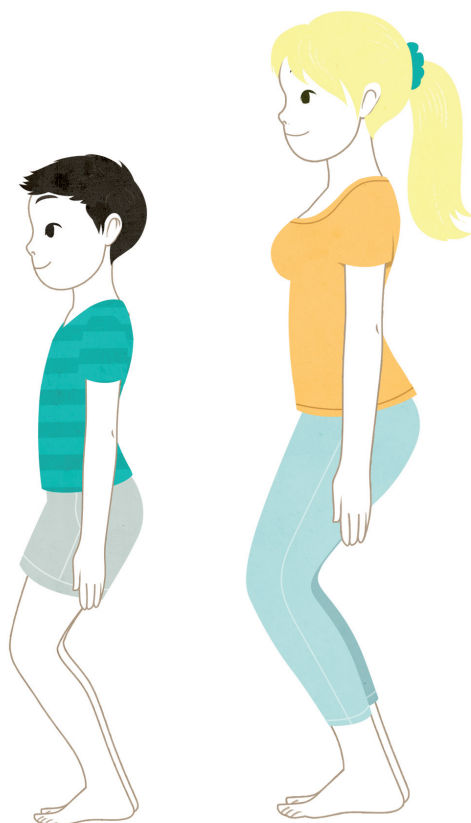
2. Tes genoux sont relâchés et légèrement fléchis ; tes bras le long du corps, tes épaules sont relâchées aussi. Tu imagines que tu es bien assis sur le dos d'un cheval. Fais des petits rebonds avec tes genoux sans décoller tes pieds du sol.

3. Pour ne pas perturber le cheval, ta respiration est longue, fine et paisible. À l'inspiration, l'air rentre par le nez. Tu imagines, à l'expiration, que tu souffles dans un ballon de baudruche.

4. Prends ton temps pour bien sentir la position et le souffle du cavalier car tu l'utiliseras souvent pour la gym douce. Sens comme tu es calme et en même temps disponible pour toutes les activités qui vont suivre.

Le saviez-vous ?

À travers des postures et des mouvements lents, le Qi Gong est basé sur la respiration et la fluidité de la circulation énergétique.



LES MOUVEMENTS CROISÉS COUDE- GENOU

L'alternance entre les mouvements croisés active les deux hémisphères du cerveau simultanément. En favorisant la circulation des informations entre l'hémisphère gauche et l'hémisphère droit, ces mouvements stimulent la capacité à « faire » et à « penser » en même temps, et donc favorisent la concentration. Ils améliorent la coordination des bras et des jambes, la souplesse du bassin et l'énergie de l'ensemble du corps.

1. Touche avec ton coude droit ton genou gauche. Puis touche avec ton coude gauche ton genou droit.

2. Alterne ces mouvements rapidement, puis lentement.

3. Ferme les yeux tout en continuant à alterner ces mouvements. Reste stable.

4. Au bout de six ou sept séries de mouvements croisés, tu peux t'arrêter et sentir combien tu es à l'aise dans ton corps et dans ton mental.



FRANCHIR LA MARE AUX CROCODILES

Cet échauffement cardio permet d'adapter ses capacités motrices, de se situer dans l'espace, de coordonner et d'enchaîner des déplacements variés. Tous les jeux de sauts ou d'équilibre sont à partager entre adultes et enfants car ils sont à la fois ludiques et font partie des exercices très intéressants dans la préparation physique des sportifs.

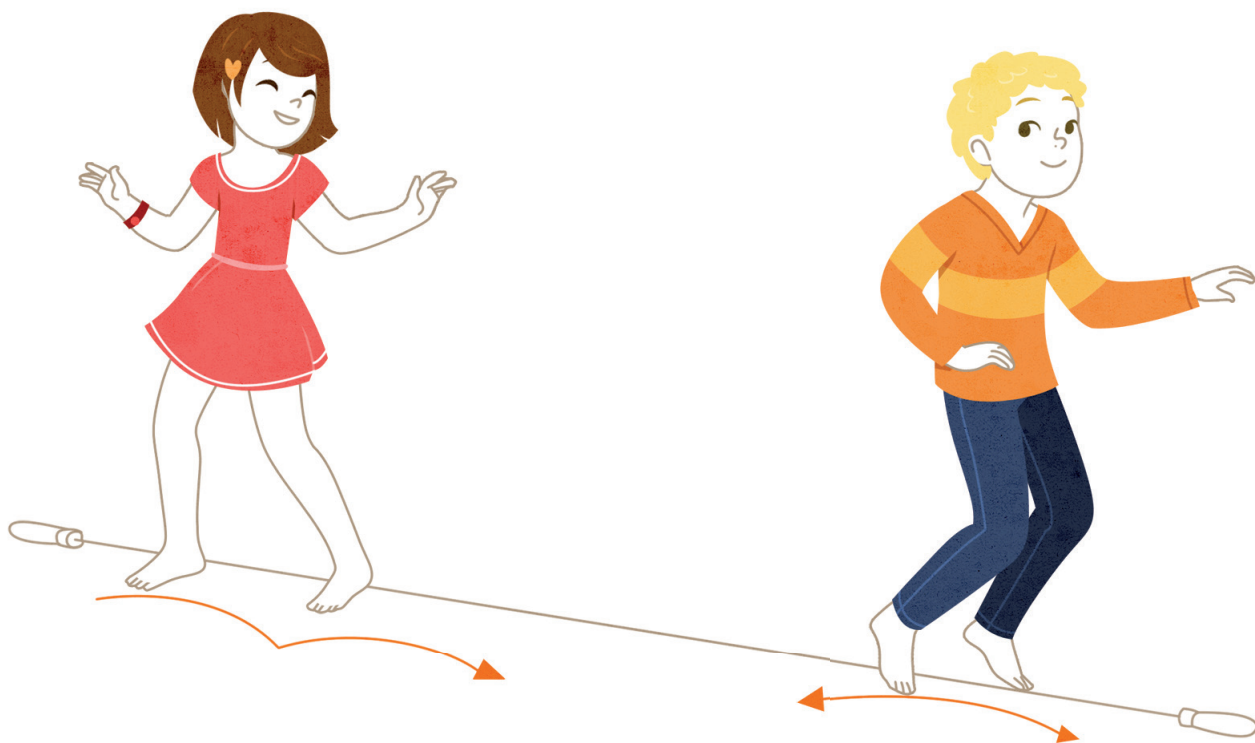
Matériel

Une corde ou une craie.

1. Trace un chemin en mettant une corde au sol ou en dessinant une ligne.
2. Marche sur la ligne sans tomber dans la mare aux crocodiles !
3. Tu peux tremper tes pieds dans la mare aux crocodiles mais pas trop longtemps ! Trouve toutes les façons de sauter pour aller d'un bout à l'autre de la ligne.

Voici quelques idées :

- Saute à pieds joints de part et d'autre de la corde, en avant, puis en arrière.
- Saute sur le pied gauche sur le côté gauche de la corde, en avant, puis en arrière.
- Saute sur le pied droit sur le côté droit de la corde, en avant, puis en arrière.
- Fais des pas chassés aller-retour le long de la corde.
- Saute, la corde entre tes pieds, en avant, puis en arrière.
- Saute en croisant tes jambes.



LA MARCHE DE SPIDER-MAN

Ce déplacement sollicite tous les muscles en harmonie ainsi que le travail en opposition des membres. Il est très utile pour un gainage dynamique des abdos. Les consignes ne sont données que pour l'enfant qui connaît sa droite et sa gauche ; l'enfant de moins de 6 ans mime à sa manière la marche de Spider-Man.

1. Marche comme Spider-Man, le plus près possible du sol en amenant les genoux vers les coudes.
2. Avance ta main droite en même temps que ton genou gauche touche ton coude gauche.
3. Puis avance ta main gauche tandis que le genou droit touche le coude droit. Tu coordonnes ainsi ta marche de l'araignée !

Le saviez-vous ?

Cette marche sportive, appelée Spider walk, est inspirée du héros de Marvel. Elle est utilisée pour les adultes en salle de sport dans les warm-up (programmes d'échauffement des sportifs), dans les CrossFit et circuit-training, qui consistent à enchaîner des activités physiques et sportives. C'est donc un exercice de renforcement musculaire utile et amusant pour toute la famille.



LA MARCHÉ DE L'OURS

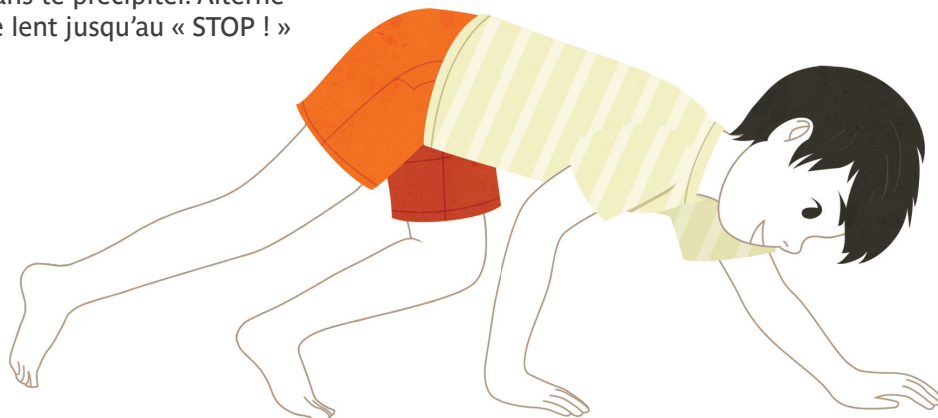
Voici un déplacement complémentaire à la marche de l'araignée Spider-Man (p. 26) car il sollicite la partie supérieure du corps (épaules, triceps, abdominaux). Les mouvements croisés stimulent la latéralité et la coordination entre le cerveau gauche et le cerveau droit.

Tu vas marcher comme un ours en montant tes fessiers, les mains et les pieds en contact avec le sol. Une main avance en même temps que le pied du côté opposé.

1. L'ours marche lentement. Sens bien tes appuis au sol.
2. Quand on te dit « VITE ! », marche rapidement en faisant attention aux obstacles dans la pièce et aux autres ours.
3. Quand on te dit « LEN-TE-MENT... », de nouveau, marche lourdement sans te précipiter. Alterne ainsi entre le vite et le lent jusqu'au « STOP ! » du meneur de jeu.

Le saviez-vous ?

Cette marche sportive appelé Bear Crawl, inspirée de la marche de l'ours (que fait aussi le bébé quand il est à l'époque du quatre-pattes !), est utilisée en salle de sport dans les warm-up. C'est pourquoi ce type d'échauffement est propice au sport en famille ; chacun en profite pour se muscler et travailler son cardio.



L'ASCENSEUR SQUAT

Le mouvement du squat (flexion-extension des jambes) est un mouvement exercé naturellement dès la petite enfance. Exercice de musculation classique dans les salles de sport, il permet de muscler efficacement les membres inférieurs, de s'équilibrer avec un bon ancrage au sol. Il est plaisant et ludique de l'exercer en collaboration, dos à dos.

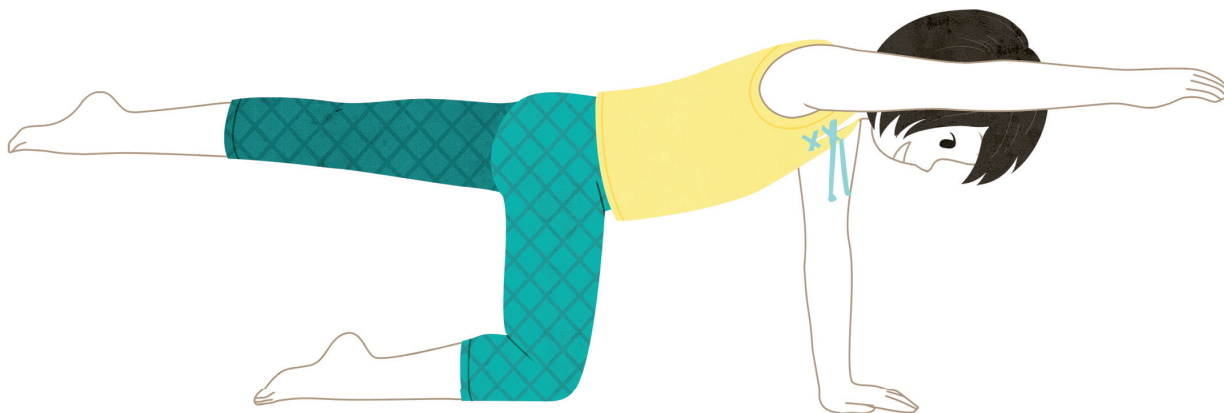
1. Mettez-vous par deux (essayez de vous réunir par tailles, pour qu'elles soient à peu près égales). Le mouvement commence debout, les pieds écartés de la largeur des épaules, les dos sont collés. Tenez-vous par les bras.
2. Ensemble, inspirez en fléchissant les cuisses tout en poussant le bassin vers l'arrière (comme si vous vouliez vous asseoir sur une chaise). Pliez les genoux jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol, au moins.
3. Expirez en poussant sur les talons pour vous relever. Les pieds sont légèrement orientés vers l'extérieur. Durant le mouvement, gardez les tibias le plus à la verticale possible et le dos bien droit.



L'AUTOROUTE

La posture de l'autoroute est un exercice de renforcement musculaire qui permet l'alignement complet du corps, travaille l'équilibre, le gainage et renforce les muscles profonds. Il est très recommandé pour les enfants car il développe leur perception du corps et la latéralisation.

1. Mets-toi à genoux, les mains en appui sur le sol à l'aplomb des épaules.
2. Tends un bras devant, dans le prolongement du dos, puis tends la jambe opposée. Il faut que le bras soit aligné avec le dos et la jambe pour que les voitures puissent rouler dessus !
3. Respire profondément, fais comme si tu aspirais ton nombril quand tu souffles.
4. Au bout de quelques secondes, tu peux changer de côté.



L'AVION

La posture de « l'avion » est une variante du gainage qui permet d'affiner la taille en musclant les abdominaux obliques. Pratiquée en famille, elle permet à chacun de se motiver et de rappeler aux uns et aux autres de ne pas bloquer sa respiration.

1. Place-toi dans la position de la planche (p. 43), en prenant appui sur tes coudes, ton ventre est bien stable.
2. Pivote sur le côté et prends appui sur un seul coude à présent. Lève l'autre bras de façon à faire l'avion.
3. Garde la position, c'est-à-dire reste droit et contracte tes muscles le plus longtemps possible en respirant bien profondément. Quand tu souffles, sens que ton ventre se creuse, ton nombril est aspiré vers l'intérieur.
4. Après être resté en position durant 30 secondes à 1 minute, fais la même chose en prenant appui sur ton autre coude. Réalise cet exercice trois fois de chaque côté.

Idée +

Il est intéressant d'utiliser un chronomètre en fixant du regard et en famille le temps de maintien de la posture. Ainsi, l'enfant progresse dans la notion du temps. Pour corser la difficulté, faites l'exercice en prenant appui sur un bras tendu. Au contraire, si vous souhaitez vous faciliter la tâche, prenez appui sur les genoux et non sur les pieds.



LE SOLEIL

Ces étirements sont des mouvements que l'on fait fréquemment instinctivement. Pour les petits et les grands, ils apportent des bienfaits indiscutables sur les plans physique et mental : ils soulagent des crispations et des tensions accumulées au cours d'une journée et permettent de se sentir plus détendu. Ils aident aussi à l'étirement de la colonne vertébrale en association avec la respiration.

1. Dans la position du cavalier (p. 10), pieds parallèles et sur la même ligne, tu te sens bien droit, bien aligné, bien vertical. Les pieds ancrés dans le sol, tes genoux sont relâchés et légèrement fléchis. Les bras restent le long du corps, les mains sur le côté des cuisses.

2. Commence par monter lentement tes bras, en formant des arcs de cercle de chaque côté du corps, paumes vers le bas. Tu dessines un soleil.

3. Lorsque les bras arrivent au niveau des épaules, retourne les mains, paumes vers le haut, étire le plus possible tes bras comme si tu dessinais des rayons de soleil qui rejoignent le soleil haut, très haut dans le ciel. Ce mouvement d'étirement des bras doit partir de l'épaule jusqu'au bout des doigts.

4. Croise les doigts, puis retourne tes mains vers le plafond comme si tu étais aspiré vers le soleil.

5. Souffle et commence à relâcher la tension des bras tout en séparant tes mains. Fais redescendre doucement les bras le long de ton corps, toujours en arcs de cercle, les paumes vers le haut jusqu'à hauteur des épaules.

6. Arrivé aux épaules, retourne les mains, paumes vers le sol, puis ramène doucement tes bras le long du corps.

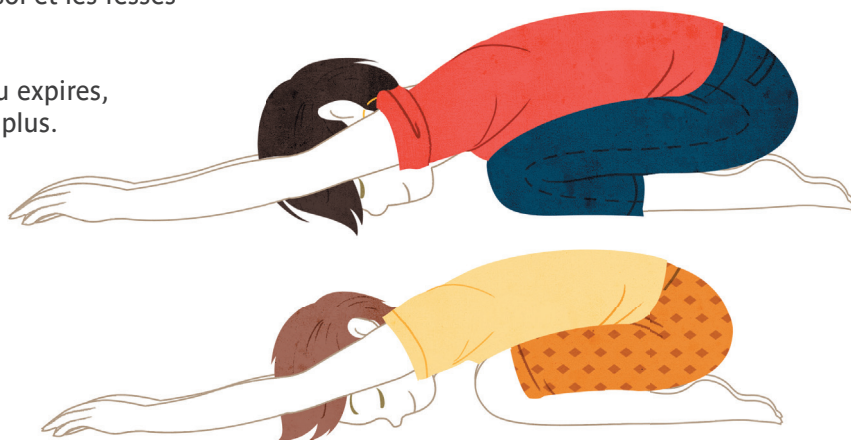
7. Fais-le plusieurs fois : à la montée des bras, inspire ; à la descente, expire.



LES ÉTIREMENTS DU LION

Cette posture permet d'étirer doucement le dos et de dénouer les tensions. L'enfant peut mieux prendre conscience de sa respiration et surtout de l'allongement de l'expiration, qui est très utile pour chasser le stress.

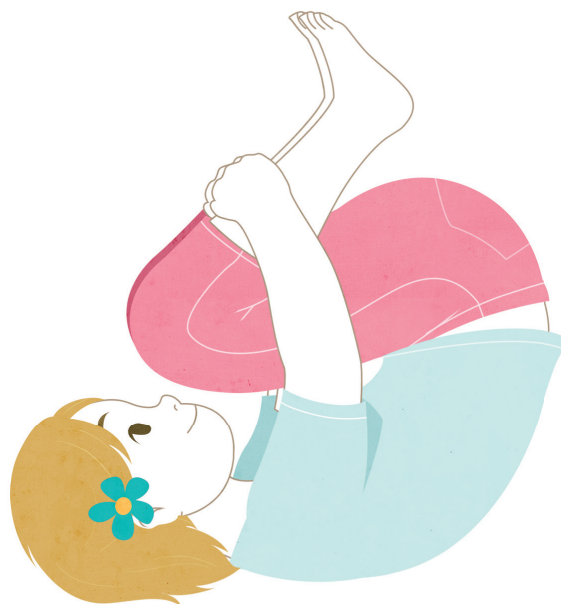
1. Mets-toi à genoux sur le sol. Joins tes deux gros orteils, et écarte un peu tes talons de la largeur de tes hanches.
2. Pose ton front sur le sol et descends les fesses sur les talons.
3. Place les mains devant toi.
4. Tu imagines être un lion qui s'étire et qui souffle en même temps car il ne veut pas être dérangé. Tout en faisant passer l'air entre tes lèvres très légèrement ouvertes, tire doucement les bras le plus loin possible, en gardant le front au sol et les fesses sur les talons.
5. Inspire... Puis, à chaque fois que tu expires, tout en soufflant, allonge-toi un peu plus.



LE BALLON QUI BERCE

Le mouvement du « ballon qui berce » permet de renforcer en douceur les abdominaux et de travailler la souplesse de la colonne vertébrale. Il améliore aussi le sens de l'équilibre et la prise de conscience des abdominaux et des vertèbres.

1. Prends la position du ballon : sur le dos, les jambes serrées et fléchies, ramène les genoux contre ta poitrine et attrape tes jambes. Rentre le menton et maintiens cette position enroulée en respirant tranquillement. Ton dos est aussi rond qu'un ballon.
2. À l'inspiration, laisse le corps basculer vers l'arrière jusqu'à ce que le haut du dos touche le sol.
3. À l'expiration, contracte le ventre et reviens vers l'avant.
4. Recommence ces bascules environ dix fois en sentant le travail de tes abdominaux et combien tu es bien enroulé.
5. Reviens dans la première position, celle du ballon, et respire tranquillement.



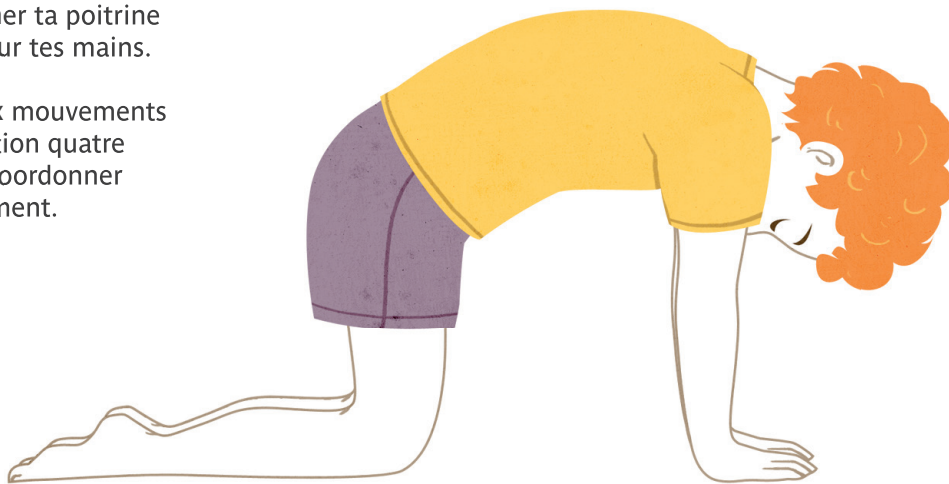
Conseil

Pour le confort, cet exercice inspiré de la méthode Pilates doit être réalisé sur un tapis. Le mouvement de bascule est initié par la contraction des abdominaux.

LE CHAT FAIT LE GROS DOS

Cette posture fait circuler l'énergie le long de la colonne vertébrale, permet la respiration profonde, assouplit la colonne vertébrale, les épaules, les hanches, et stimule les fonctions digestives.

1. À quatre pattes, les mains et les genoux sont écartés de la largeur des épaules.
2. À l'inspiration, lève le menton vers le haut et regarde le plafond.
3. À l'expiration, fais le dos rond en rentrant le ventre et en allant toucher ta poitrine avec ton menton. Pousse sur tes mains.
4. Tu peux répéter ces deux mouvements sur l'inspiration et l'expiration quatre ou cinq fois, en veillant à coordonner ta respiration et le mouvement.



UN ÉCHAUFFEMENT COMPLET

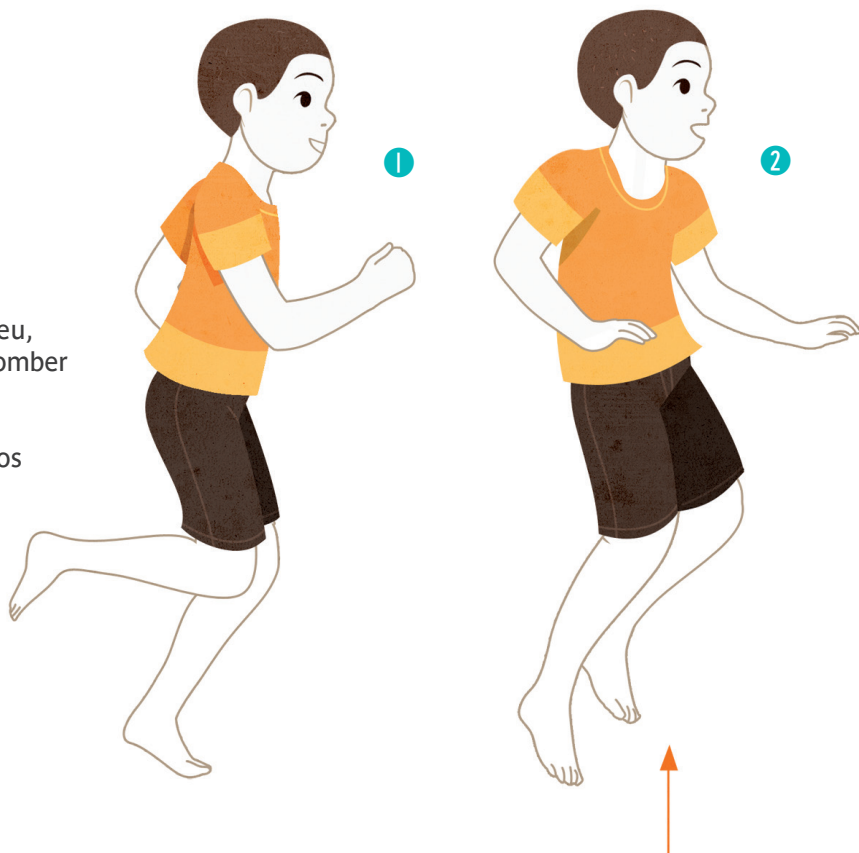
Cet échauffement reprend les mouvements des jambes et des pieds pratiqués dans les échauffements du coureur et du nageur (p. 20 et 24) avec le jeu des dés. Il est donc très complet car il sollicite l'ensemble du corps ainsi que les capacités cardio-respiratoires.

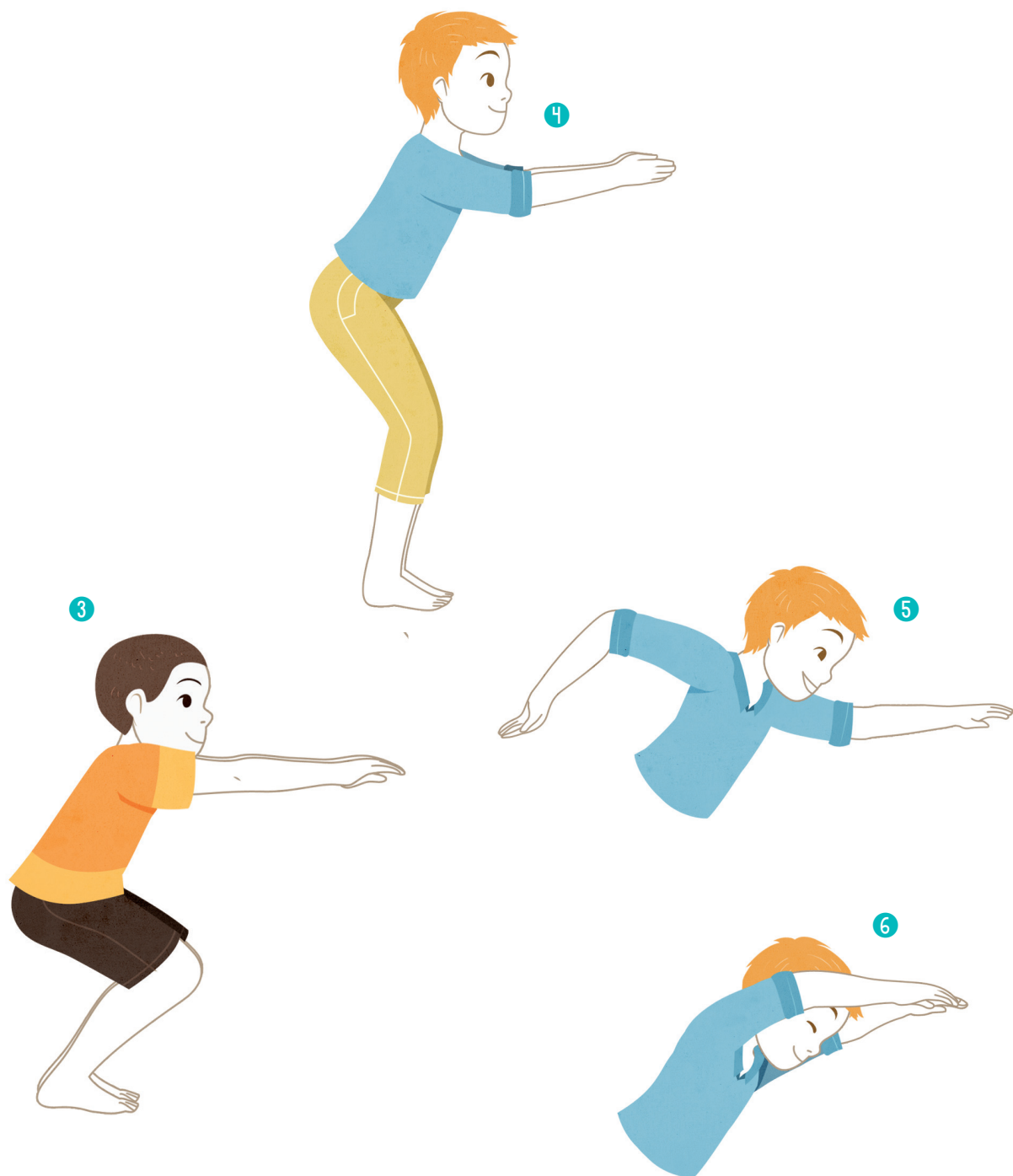
Lance le dé et fais les mouvements correspondant au nombre de points :

1. Cours sur place... STOP !
2. Sautille sur place... STOP !
3. Fléchis tes jambes plusieurs fois de suite... STOP !
4. Fais la brasse... STOP !
5. Fais le crawl ... STOP !
6. Fais le papillon... STOP !

Au « STOP ! » dit par ton partenaire de jeu, tu t'arrêtes et tu relances le dé. Tu peux tomber plusieurs fois sur la même face.

Le jeu est terminé lorsque les six numéros sont passés.





TOUS LES COUCHERS DE SOLEIL

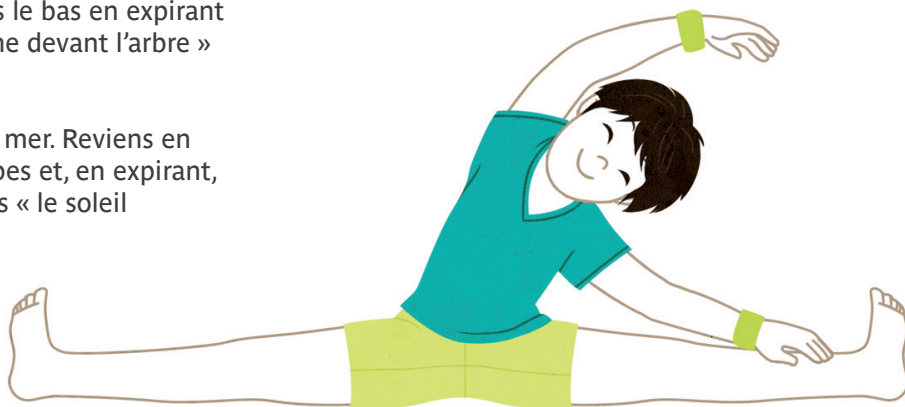
Cet enchaînement des postures du soleil (p. 61, 50, 86, 60) travaille la souplesse et la coordination. Il rééquilibre le système nerveux central tout en agissant sur les méridiens et les énergies.

1. Le soleil se lève à l'est et se couche à l'ouest.
Assis, penche-toi vers la gauche, puis vers la droite
comme dans la journée du soleil (p. 61).

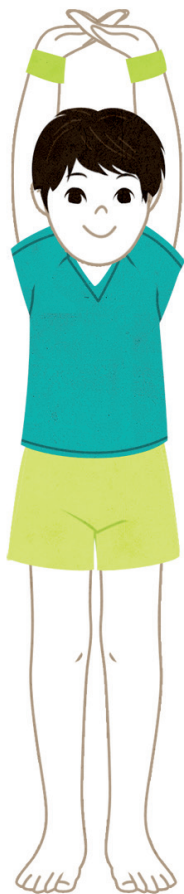
2. Le soleil est bien présent, là-haut dans le ciel.
Debout, étire-toi comme dans la posture du soleil
(p. 50).

3. Le soleil disparaît peu à peu derrière l'arbre.
Debout, enroule ta colonne vers le bas en expirant
comme dans « le soleil se couche devant l'arbre »
(p. 86).

4. Enfin, le soleil plonge dans la mer. Reviens en
position assise, allonge les jambes et, en expirant,
plie-toi vers l'avant comme dans « le soleil
se couche dans la mer » (p. 60).



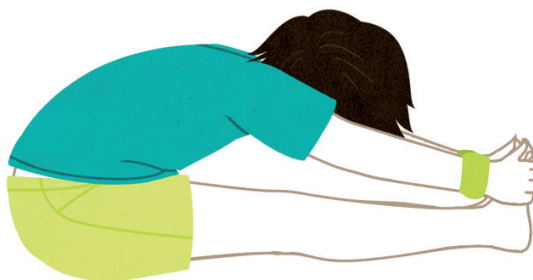
1 La journée du soleil



2 Le soleil



3 Le soleil se couche devant l'arbre



4 Le soleil se couche dans la mer

Le livre **COMPLET** pour pratiquer le **SPORT** *en famille*

Découvrez 73 activités et enchaînements sportifs illustrés pas à pas pour une compréhension immédiate par les enfants. Adaptés aux 4-12 ans, les exercices proposés sont tout autant bénéfiques pour les adultes :

échauffement

fitness dynamique

fitness statique

étirements

gym douce

enchaînements sportifs

La nécessité d'une activité physique régulière n'est plus à démontrer pour les enfants comme pour les adultes, pourtant il n'est pas toujours facile de trouver le temps et l'énergie pour se mettre au sport. C'est le grand avantage de cet ouvrage qui permet de pratiquer tout en s'amusant et de bénéficier d'une remise en forme adaptée à toute la famille.

Pascale Pavy est psychomotricienne, formatrice et danse-thérapeute. Elle a étudié les effets de l'activité physique et de l'expression corporelle sur les enfants obèses en particulier. Axel Pavy est coach sportif; il a travaillé auprès des enfants dans l'animation. Gaëlle Gouriou est professeur d'EPS au collège et à l'université; elle est maman de deux enfants.



12,95 € TTC

MDS : MN26959

