

5^{ème} « Remue-méninges »

Journée Kin-ball et Quizz

- Date : **18 juin 2022** à partir de **9h45** au **parc de la tête d'or**, entrée Porte des enfants du Rhône (Rue de Créqui, 69006 Lyon).
- Déroulement de la journée :

10h00 - 11h30 Initiation au Kin-Ball

Cette activité se déroulera dans le parc de la Tête d'Or à Lyon. Elle sera animée par **Sporactio** qui propose des accompagnements personnalisés en **Activité Physique Adaptée et Santé (APA-S)** grâce à des enseignants diplômés en Activité Physique Adaptée et Santé.

Le **Kin-Ball** est un **sport collectif de ballon**. Trois équipes s'affrontent et doivent se faire des passes sans que le ballon ne touche le sol. Il s'agit d'un gros ballon mais d'un poids assez léger (moins d'1kg) ce qui en fait un sport tout à fait adapté à nos morphologies. C'est également une activité qui développe **esprit de cohésion et de coopération**.



12h – 14h Échanges autour d'un Pique-nique

Chacun pourra amener un élément à partager : boissons, salades, quiches, cake, tartes, fruits...

14h30 – 16h Quizz

Après le repas, Aurélie, membre LIO, nous propose un **quizz** sur le thème de l'**activité physique**.

Les mauvaises réponses feront l'objet de gages sportifs : faire une pompe, un squat ou un burpees par exemple. Pas d'effolement, cela reste un jeu et on vient pour s'amuser, pas pour souffrir ;)

- Matériel nécessaire : Tenue de sport adaptée, des baskets, une bouteille d'eau, une serviette ou couverture pour le pique-nique et vos muscles 😊