

Voici une activité artistique, et ludique pour renouveler les activités gymniques :

## **L'ACRO-GYM**



Elle nécessite très peu de matériel : des tapis au sol, une tenue de sport (pas de chaussures, mieux vaut rester en chaussettes).

Le côté acrobatique et spectaculaire de cette activité motive les petits comme les grands surtout si elle est accompagnée de prises de photos ou de vidéos car cela encourage chaque participant à utiliser tout son corps pour donner du caractère à la figure réalisée.



Détrompez vous, cette activité semble facile à première vue, mais la réalisation des figures demande des efforts, de la force et de la finesse.