



Sport Partagé entre les 5èSegpa et les ULIS

Cette période, nous avons une séance de sport partagée tous les jeudis en M3 et en M4.



Le Yoga, c'est chouette !

Nous commençons la séance par du Yoga. Nous apprenons à respirer : on inspire, on expire. C'est pas difficile, mais il faut bien faire.

Puis, nous faisons un exercice rigolo : celui des prénoms. Nous prenons une grande inspiration, et quand nous expirons, nous crions notre prénom très fort !
"RAIHANAAAA !",
"JULIOOO !", "TEVAIMIRIII !"

Nous sommes sérieux, même si parfois nous rigolons. Mais c'est bien, ça nous détend. À la fin, nous nous sentons bien.



Nous avons fait les arbres !

Nous avons fait un autre exercice trop marrant. Nous devions être des arbres. Nous avons mis nos pieds bien collés par terre pour faire les racines. Nos bras, c'étaient les branches. Et notre corps, le tronc.

D'abord, le vent soufflait doucement : nous bougions tout doucement. Ensuite, le vent est devenu plus fort, nous nous sommes penchés. Et là, paf ! La tempête ! Nous nous sommes agités dans tous les sens. C'était comme si nous allions tomber.

Après le yoga, le tennis de table !

Après la séance de yoga, nous avons joué au tennis de table. C'était super !



Nous avons d'abord installé les tables. Ensuite, nous nous sommes mis en groupes de 4. Chaque groupe jouait sur une table.

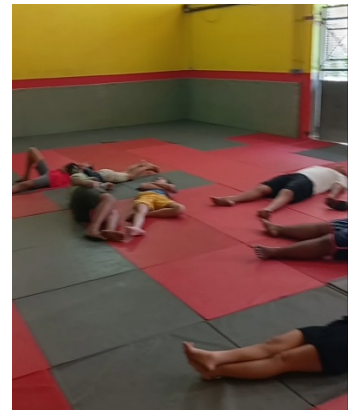
Nous nous sommes bien aidés. Quand quelqu'un faisait une erreur, les autres lui montraient comment faire. Nous nous



corrigeons entre nous.

Certains tenaient leur raquette n'importe comment. D'autres n'arrivaient pas à toucher la balle, elle passait à côté. Et certains tapaient trop fort, la balle partait dans tous les sens. ! Nous avons beaucoup rigolé.

Même si nous n'étions pas tous champions, nous avons passé un bon moment. Nous étions fiers de nous !



À la fin, nous avons terminé par une séance de relaxation.