

# SEANCE n°2 Loisirs GYM et GR

## 8-11 ANS

### Echauffement

- o Courir sur place pendant 1 minute
- o Suivis de 20 secondes de montées de genoux
- o Puis 20 secondes de talons fesses
- o Faire des petits rebonds sur place à pieds joints pendant 30 secondes (jambes tendues)
- o Faire 20 sauts à cloches pieds jambe droite puis jambe gauche
- o Faire 5 tours de tête tout doucement dans un sens puis dans l'autre
- o Tourner les épaules x10 en avant puis en arrière
- o Faire 10 grands tours avec les bras vers l'avant, puis vers l'arrière
- o Poser les mains au sol et se placer en position de gainage (possibilité de poser les genoux à terre) et tourner les mains dans tous les sens doucement
- o 2 minutes de récupération avant de commencer le circuit.



# Jeu « Jacques a dit »

Pour jouer au Jacques a dit il vous faut :

- Un meneur de jeu ; de préférence un adulte ou un enfant plus âgé. Le but étant de mener correctement la partie.
- Un espace de jeu avec de la place suffisante (surface plate, sans objet dangereux à proximité).

## Comment jouer au Jacques a dit :

- Pour commencer il faut désigner le meneur de jeu. C'est le « Jacques » qui va donner les ordres au(x) participant(s).
- Le ou les joueurs doivent se placer face à lui et suivre seulement les ordres précédés par le fameux « Jacques a dit » Par exemple « Jacques a dit lever les bras »
- Attention le Maître de jeu va essayer de tromper le(s) joueur(s) en donnant des ordres sans dire « Jacques a dit ... » Par exemple « Je vous demande de fermer les yeux ».

1) Début de l'histoire du Jacques a dit : Jacques a dit debout, Jacques a dit accroupi, Jacques a dit lever les bras, Jacques a dit sauter 3 fois sur place, je vous demande de vous mettre debout sur un pied, Jacques a dit coucher sur le ventre, Jacques a dit demi-tour, Demi-tour. Vous avez gagné si vous ne vous êtes pas trompé plus d'une fois !!!

## Meneur laisser par a votre imagination :

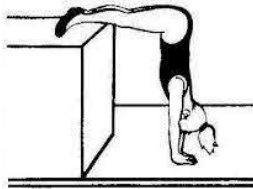
Idées d'ordre :

- Cloche pied
- Girafe
- Sauts tendus/Sauts groupés
- Lapin (jambes tendues)
- Flamand rose ou équilibre en retiré
- Saut Volte (tour en l'air entier)
- Roue
- Roulade (si l'espace le permet) ....

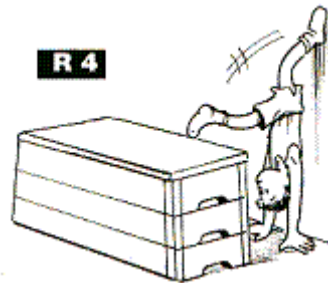
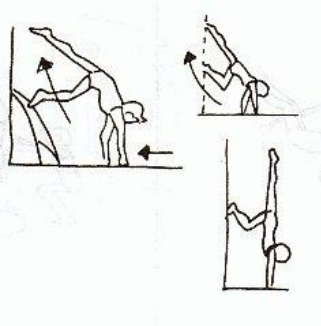
# Exercices gymniques

## 1- Travail du placement

o Placements du dos jambes tendues, pieds posés sur une chaise 15 sec x 3



## 2- Travail de l'ATR (si l'espace vous le permet)



## 3- Travail de la roue (si l'espace vous le permet)



4- Travail du pont : Faire 5 ponts, essayez de tenir 10 sec (pieds serrés, jambes tendues, partir debout, pour celles qui y arrivent)

