

SEANCE n°3 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.



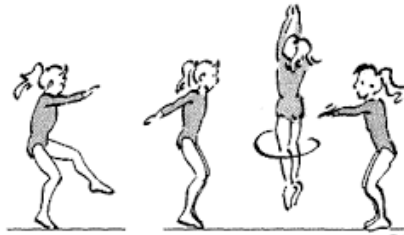
Liens vers vidéos d'exercices acrobatiques pour GR :

https://gym.canal-sport.fr/fr/mains-libres/10_ml_aborder_le_travail_d_acrobatie_et_appr_hension_du_risque-mp4

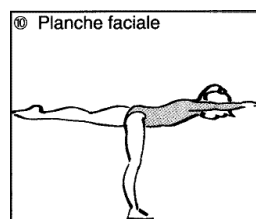
Duel de couleurs

Disposer 4 objets de couleurs au sol, réaliser un papier cailloux ciseaux avec son adversaire. Le joueur qui remporte le papier cailloux ciseaux désigne une couleur à son adversaire. Celui-ci doit aller réaliser la figure correspondante à la couleur.

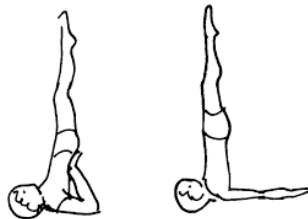
- Rouge : toupies (à réaliser 2 fois)



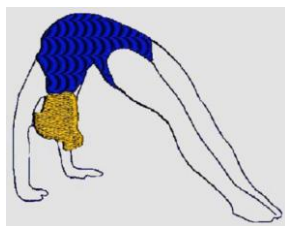
- Bleue : planche (tenue 5s x2)



- Vert : chandelle (tenue 5s x2)



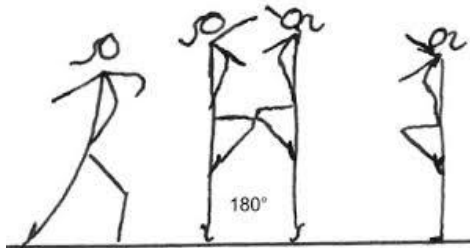
- Rose : pont (tenue 5s x2)



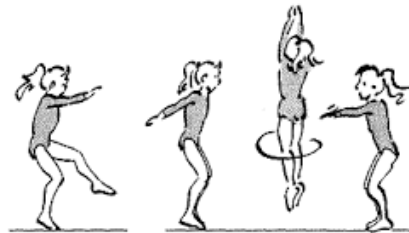
Vous pouvez également disposer des objets (balles, ballons, ruban, cerceaux...) et à chaque fois que le duel est effectué, manipuler l'objet.

Exercices gymniques

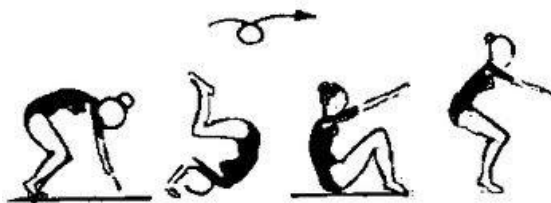
1- Travail du pivot en retiré : *Faire 5 Pivots jambe droite et 5 pivots jambe gauche*



2- Travail saut volte : *Faire 5 sauts dans un sens et 5 sauts dans l'autre sens.*



3- Travail roulade avant à faire au sol sur un tapis.



4- Travail de la roulade arrière à faire au sol sur un tapis. Partir debout, les bras tendus aux oreilles et rouler en arrière en poussant sur ses mains, on atterrie sur les pieds, jambes tendues. Pour les GR, on part assis, jambes serrées et on passe ses 2 jambes du même côté pour rouler sur l'épaule et arriver à genoux (*voir lien sur 1^{ère} page*)

