

# SEANCE n°4 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 N° 1 : Jeu de la valise !

Pour jouer, il vous faut :

- Un espace de jeu suffisant (surface plate, sans objet dangereux proximit )
- Minimum deux participants
- 

### Comment jouer :

- Les joueurs sont placé en face à face
- L'objectif est de réaliser des actions à la suite. Le premier joueur réalise une action que doit répéter le deuxième joueur puis en rajouter une à la suite c'est alors au tour du premier de joueur de réaliser les deux actions puis il en rajoute une.

Exemple : joueur 1 : saut pied joint, joueur 2 : saut pied joint + demi-tour, joueur 1 : saut pied joint + demi-tour + girafe...

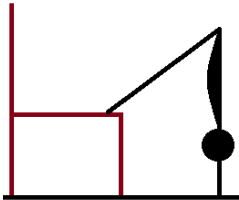
Le but est de ne pas se tromper dans la suite des éléments à réaliser le premier joueur qui se trompe ou ne se rappelle plus d'un élément à perdu, l'autre joueur remporte donc 1 point.

Le premier joueur à 5 points gagne la partie.



# Exercices gymniques

1- Tenir en placement du dos, pieds posés sur une chaise 3 x 20 sec



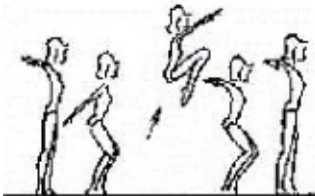
2- Faire 10 placements du dos, départ accroupis



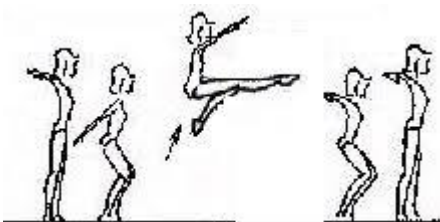
3- Tenir 10 secondes en pont x 5



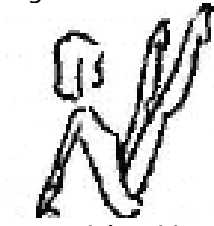
4- Faire un saut groupé x 10



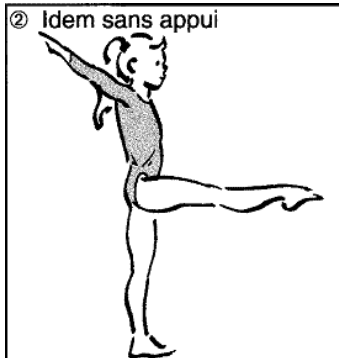
5- Travail saut cosaque : *Faire 5 sauts avec appel et 5 sauts sans appel, avec des pas chassés.*



- 6- Faire un équilibre fessier avec les bras tendus en arrière du corps et les jambes tendues et légèrement écartées, regard sur les genoux 5 x 10 sec



- 7- Travail équilibre jambe devant : *Faire 5 équilibres jambe droite et 5 équilibres jambe gauche sur pied plat, puis essayer sur demi-pointe*



- 8- Travail équilibre cosaque : *Faire 5 équilibres cosaque jambe droite et 5 équilibres cosaque jambe gauche sur 1/2 pointe.*



BON COURAGE