

SEANCE n°5 Loisirs GYM et GR

5-7 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

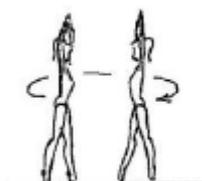


Exercices gymniques

- 1- Faire le flamant rose ou équilibre en retiré 10 fois de chaque jambe et tenir 5 secondes sans tomber.



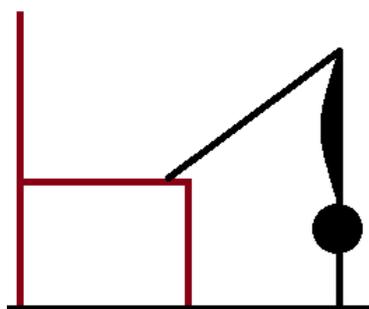
- 2- Demi-tour sur demi-pointes x 5 de chaque côté



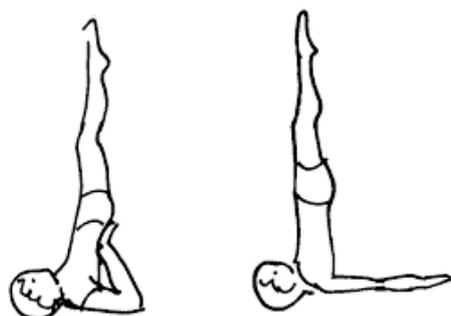
- 3- Faire un équilibre fessier avec les bras tendus en arrière du corps et les jambes tendues et légèrement écartées, regard sur les genoux 5 x 10 sec



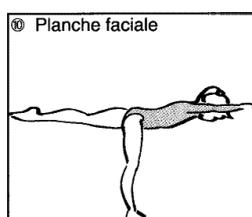
- 4- Placement du dos jambes tendues, pieds posés sur une chaise, rechercher l'alignement mains, épaules, fesses et dos plat, puis faire 10 placements du dos groupés sans chaise.



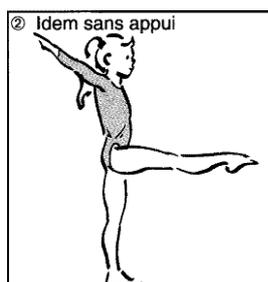
5- Travail Chandelle : *Faire 5 chandelles et tenir 5 secondes chaque fois (sans les mains pour celles qui y arrivent)*



6- Travail équilibre planche : *Faire 5 équilibres planche jambe droite et 5 équilibres planche jambe gauche sur pied plat*



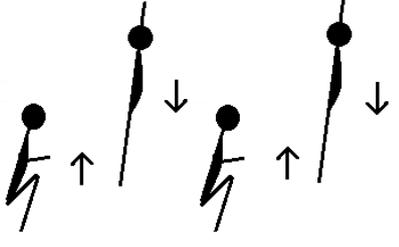
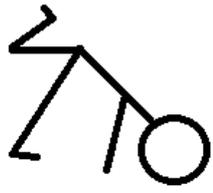
7- Travail équilibre jambe devant : *Faire 5 équilibres jambe droite et 5 équilibres jambe gauche sur pied plat, puis essayer sur demi-pointe*



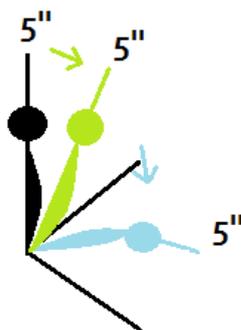
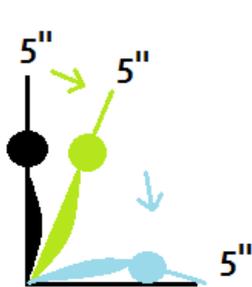
8- Travail équilibre cosaque : *Faire 5 équilibres cosaque jambe droite et 5 équilibres cosaque jambe gauche sur ½ pointe.*



Challenges

<p><u>CHALLENGE N°1</u></p>	<p>Faire le plus de saut de grenouilles possible en 2 minutes sans s'arrêter</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 essais 	
<p><u>CHALLENGE N°2</u></p>	<p>Les mains par terre, jambe du sol tendue, lever une jambe et tenir le plus longtemps possible.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 essais 	
<p><u>CHALLENGE N°3</u></p>	<p>S'allonger à plat ventre et soulever son corps en s'appuyant sur les coudes (Gainage) et essayer de tenir 1 minute sans s'arrêter</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 essais 	

Etirements



30 sec