

# **SEANCE n°5 Loisirs GYM et GR**

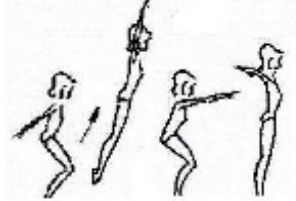
## **8-11 ANS**

### **Echauffement**

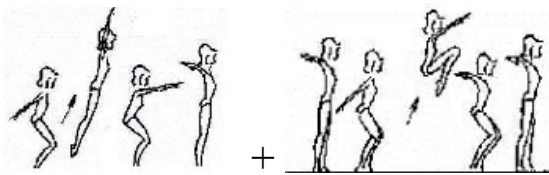
- o Courir sur place pendant 1 minute
- o Suivis de 20 secondes de montées de genoux
- o Puis 20 secondes de talons fesses
- o Faire des petits rebonds sur place à pieds joints pendant 30 secondes (jambes tendues)
- o Faire 20 sauts à cloches pieds jambe droite puis jambe gauche
- o Faire 5 tours de 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.

# Exercices gymniques

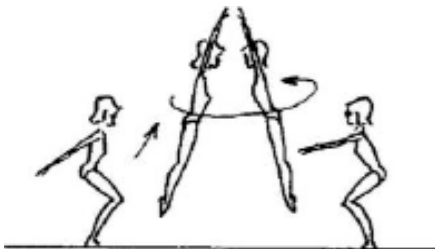
1- Sauts droits + réception tenue 5 sec x 10



2 - Sauts droits + saut groupé + réception tenue 5 sec x 10



3- Sauts droits avec 1/2 tour en l'air + réception tenue 5 sec x 10 puis 5 avec 1 tour en l'air



4- Ponts 3 x 10 sec

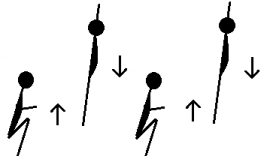


5- Descendre en pont, départ debout bras aux oreilles (avec aide du mur ou bien d'un parent) x5



## Renforcement musculaire

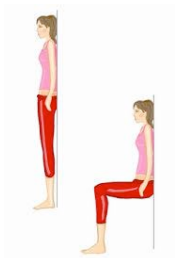
1- 20 sauts de grenouilles x 3



2- Pompes x 10



3- Chaise 2 x 30 sec



4- Descente gainage x15



5- Montées de genoux dynamiques sur place 2 x 30 sec



6- Grand écart 30 sec de chaque jambe et grand écart facial tenu 30 sec

