

# SEANCE n°6 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

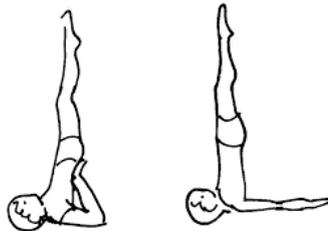


# Exercices gymniques

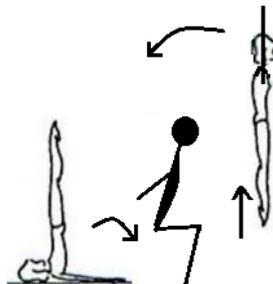
- 1- Faire un pont tenu 10 sec x 5



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



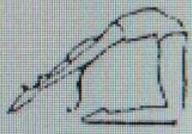
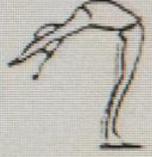
- 3- Chandelle + 1 saut droit x 10



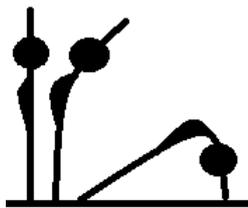
- 4- Demi-tour accroupis x 5 de chaque côté



- 5- Travail flexion dorsale au sol et debout (onde) : Faire 5 ondes au sol, jambes légèrement écartées (largeur du bassin), puis 5 ondes debout, pieds serrés, descendre le plus bas possible et rester 3 secondes.

Difficultés Élémentaires	Difficultés moyennes
1- Flexion dorsale à l'oblique arrière haute, 2 appuis au sol maintenu 2 secondes 	1- Flexion dorsale à l'horizontale, 2 appuis au sol maintenu 2 secondes  

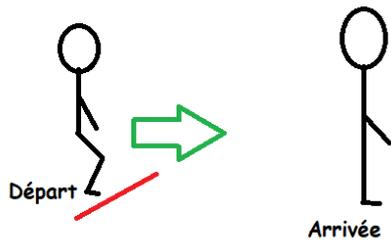
- 6- Travail descente en pont avec aide : Jambes écartées, bras tendus aux oreilles, creuser le dos en avançant le bassin afin de venir poser ses mains sur le mur puis descendre les mains le plus bas possible, rester environ 5 secondes et remonter avec l'aide des mains pour revenir dans la position de départ



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



# Challenges

<p><b><u>CHALLENGE N°1</u></b></p>	<p>Tenir en chaise le plus longtemps possible</p>	
<p><b><u>CHALLENGE N°2</u></b></p>	<p>Sauter le plus loin possible</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 essais</li> </ul>	
<p><b><u>CHALLENGE N°3</u></b></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"> <li>• 3 essais</li> </ul>	

# Etirements

