

SEANCE n°6 Loisirs GYM et GR

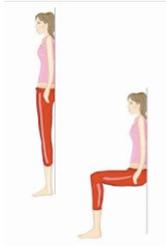
8 - 11 ans

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.

Renforcement musculaire

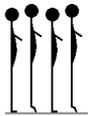
1) Chaise 2 x 30 sec



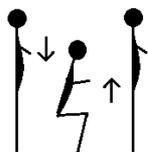
2) Descente gainage x15



3) 20 montées sur demi-pointes + tenu 10 sec

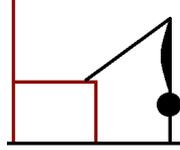


4) 10 Squats



Exercices gymniques

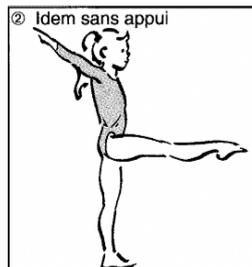
- 1- Tenir en placement du dos, pieds posés sur une chaise 3 x 20 sec



- 2- Faire 10 placements du dos, départ accroupis



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



- 4- Tenir 10 secondes en pont x 5



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

