

SEANCE N°1
Gymnastique Rythmique (GR)
6-8 ans et 8-12 ans

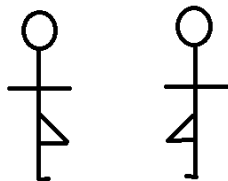
Echauffement :

- o Courir sur place pendant 3 minutes
- o Suivis de 30 secondes de montées de genoux
- o Puis 30 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 Echauffement des pointes de pieds, montée demi-pointe droite puis passer sur le coup de pied et repasser sur demi-pointe avant de repasser pied à plat (10 fois de chaque pied)
- o Echauffement du dos : dos plat, dos creux, dos rond (5 fois). Etirements chat + boule (5 fois)

o 2 minutes de récupération avant de commencer le circuit.

Exercices :

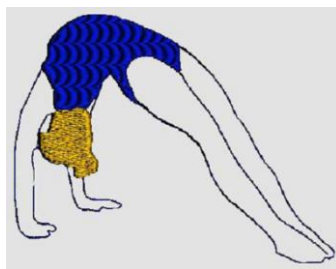
- 1- Travail équilibre en retiré : *Faire 5 équilibres en retiré jambe droite et 5 équilibre en retirés jambe gauche sur demi-pointe.*



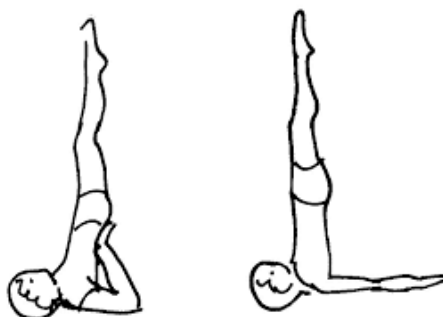
- 2- Travail saut volte : *Faire 5 sauts dans un sens et 5 sauts dans l'autre sens. On n'oublie pas de faire un appel 2 pieds avant*



- 3- Travail du pont : *Faire 5 ponts, essayez de tenir 10 sec (pieds serrés, jambes tendues pour celles qui y arrivent)*

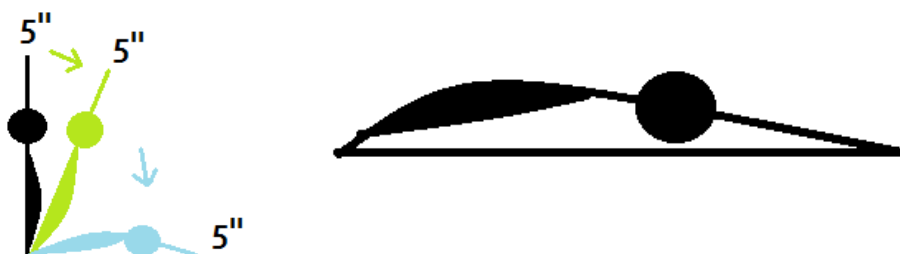


- 4- Travail Chandelle : *Faire 5 chandelles et tenir 5 secondes chaque fois (sans les mains pour celles qui y arrivent)*

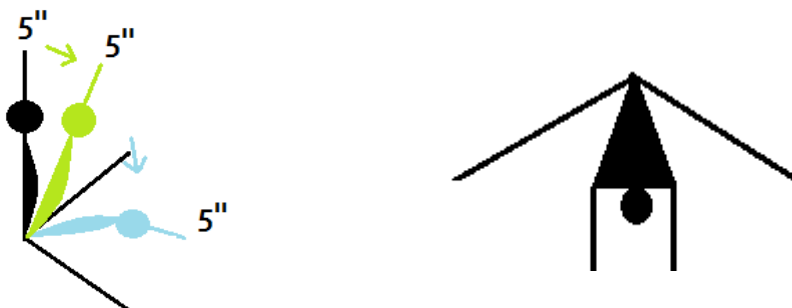


Etirements :

- **Fermetures :** départ dos droit, jambes serrées et tendues, pointes de pieds tirées, bras tendus aux oreilles, descendre le plus bas possible et rester 10 secondes. Vous pouvez le faire par étape comme le petit bonhomme ci-dessous.



- **Ecrasement Facial:** départ dos droit, jambes écartées et tendues, pointes de pieds tirées, bras tendus aux oreilles, descendre le plus bas possible et rester 10 secondes. ATTENTION A VOS GENOUX (ils ne doivent pas tourner mais regarder le plafond) Vous pouvez le faire par étape comme le petit bonhomme ci-dessous.



- **Papillon :** départ dos droit, jambes pliées, les pieds collés l'un contre l'autre, faire le papillon puis poser les mains juste au-dessus des genoux et appuyer légèrement pendant 5 secondes, recommencer l'exercice 5 fois.

