

SEANCE n°1 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
- o 2 minutes de récupération avant de commencer le circuit.



Jeu des statues

Se déplacer dans l'espace dès que l'on entend la musique, dès que la musique s'arrête, s'immobiliser et faire la statue.

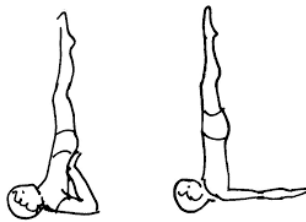
- ⇒ Changer le mode de déplacement à chaque fois que l'on entend la musique (Pas chassés, Girafe, Araignée, Saut de lapin, Cloche-pied...)
- ⇒ Changer sa position à chaque fois que la musique s'arrête (Tenir sur une jambe comme le flamant rose, faire la flèche avec les mains par terre et une jambe levée...)

Vous pouvez également disposer des objets (balles, ballons, ruban, cerceaux...) et à chaque fois que la musique s'arrête, manipuler l'objet.

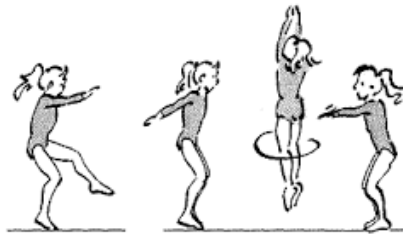


Exercices gymniques

- 1- Travail Chandelle : *Faire 5 chandelles et tenir 10 secondes chaque fois (sans les mains pour ceux/celles qui y arrivent)*



- 2- Travail saut volte : *Faire 5 sauts dans un sens et 5 sauts dans l'autre sens.*



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

