

SEANCE N°1

5-7 ans

Echauffement

- Courir sur place pendant 1 minute
- Suivis de 20 secondes de montées de genoux
- Puis 20 secondes de talons fesses

- Faire des petits rebonds sur place à pieds joints pendant 30 secondes (jambes tendues)
- Faire 20 sauts à cloches pieds jambe droite puis jambe gauche

- Faire 5 tours de tête tout doucement dans un sens puis dans l'autre
- Tourner les épaules x10 en avant puis en arrière
- Faire 10 grands tours avec les bras vers l'avant, puis vers l'arrière
- 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

- 2 minutes de récupération avant de commencer le circuit.








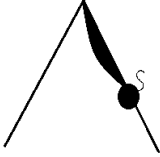


Exercice N°1 : Jeu de la statue

Lorsque la musique est mise en route, les enfants doivent se mettre à bouger soit à courir sur place soit à danser.

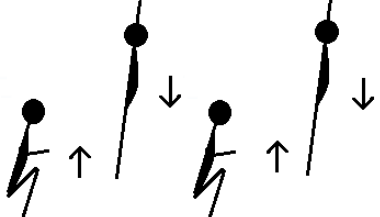

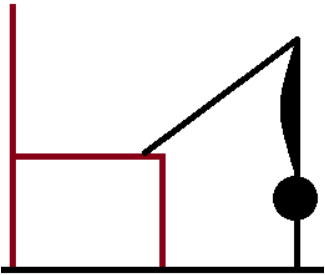
Avant de stopper la musique, vous devez imposer l'animal à effectuer en statue au prochain stop musical.

Quand la musique s'arrête, les enfants doivent également s'arrêter comme des statues dans la position demandée.

Liste des animaux (vous pouvez les faire plusieurs fois):

Araignée	
Petite araignée	
Chat	
Flamand rose	
Hérisson	
Lapin	
Serpent	
Girafe	
Papillon	
Chenille	

Exercice N°2 : Challenges

Challenge N°1	Faire le plus de saut de grenouilles possible en 1 minute sans s'arrêter * 3 essais	
Challenge N°2	Tenir le plus longtemps possible en flamand rose (sans changer de pied)	
Challenge N°3	Tenir 1 minute en placement du dos jambe tendu Pieds posés sur une chaise Rechercher l'alignement mains, épaules, fesses et dos plat S'il n'y a plus d'alignement, le chrono d'arrête	

BON COURAGE