

# SEANCE n°1 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.



# Jeu des statues et miroir

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, Saut tendu/groupé en alternance, saut de Grenouille Cloche-pied...)

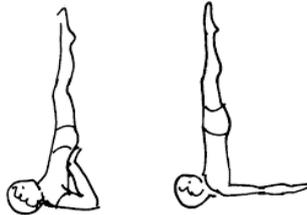
⇒ Reproduire la même position ou les mêmes gestes qu'une autre personne en miroir.

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

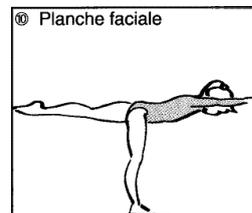


# Exercices gymniques

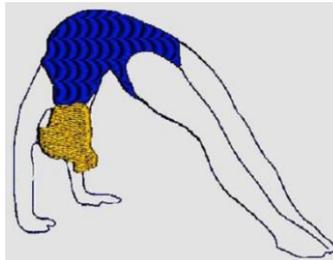
- 1- Travail Chandelle : *Faire 5 chandelles et tenir 10 secondes chaque fois (sans les mains pour celles qui y arrivent)*



- 2- Travail équilibre planche : *Faire 5 équilibres planche jambe droite et 5 équilibres planche jambe gauche sur pied plat*



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



- 4- Travail flexion dorsale au sol et debout (onde) : *Faire 5 ondes au sol, jambes légèrement écartées (largeur du bassin)*

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
	