

SEANCE N°1

8-11 ans

Echauffement

- Courir sur place pendant 3 minutes
- Suivis de 30 secondes de montées de genoux
- Puis 30 secondes de talons fesses

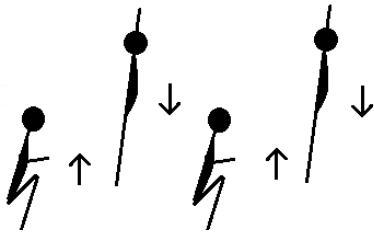
- Faire des petits rebonds sur place à pieds joints pendant 30 secondes (jambes tendues)
- Faire 20 sauts à cloches pieds jambe droite puis jambe gauche

- 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

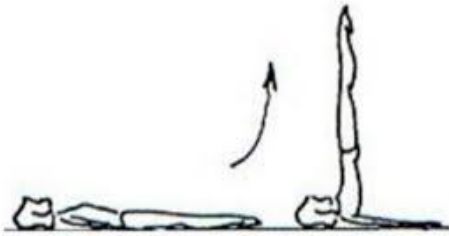
- 2 minutes de récupération avant de commencer le circuit.

Exercice N°1 : Exercices de bases

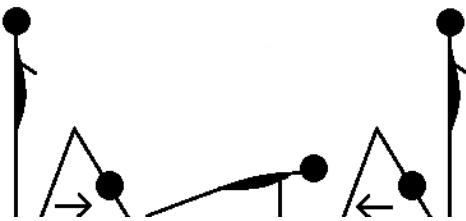
1- Faire 15 sauts de grenouilles sur place (3 x)



2- Tenir 20 secondes en chandelle (3 x)



3- Faire 15 descentes gainage



4- Faire 15 placements du dos, départ accroupis



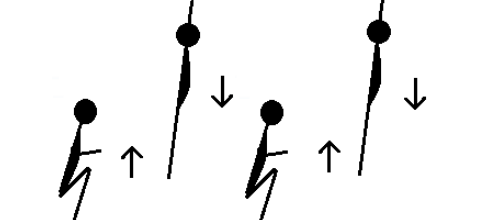

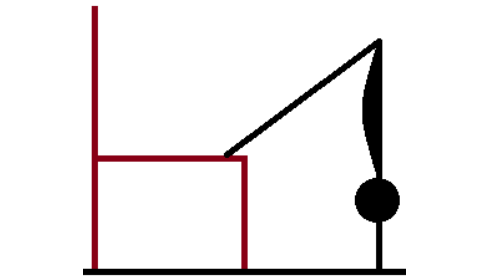
5- Tenir 10 secondes en pont (5 x)

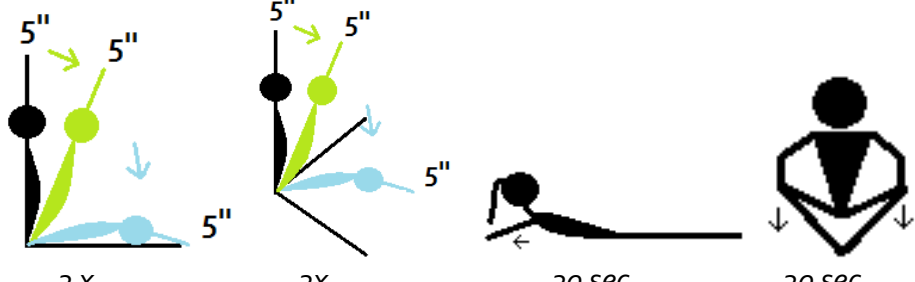


6- Faire 10 ATR face à un mur



Exercice N°2 : Challenges

<p>Challenge N°1</p>	<p>Faire le plus de saut de grenouilles possible en 2 minutes sans s'arrêter</p> <p>* 3 essais</p>	
<p>Challenge N°2</p>	<p>Faire le plus de descente gainage possible en 2 minutes sans s'arrêter</p> <p>* 3 essais</p>	
<p>Challenge N°3</p>	<p>Tenir le plus longtemps possible 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</p>	

<p><i>Etirements</i></p>	
--------------------------	--

BON COURAGE