

## SEANCE N°2

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 du Jacques a dit (durée de 10-15 de minutes)**

### **Pour jouer au Jacques a dit il vous faut :**

- Un meneur de jeu ; de préférence un adulte ou un enfant plus âgé. Le but étant de mener correctement la partie.
- Un espace de jeu avec de la place suffisante (surface plate, sans objet dangereux à proximité).

### **Comment jouer au Jacques a dit :**

- Pour commencer il faut désigner le meneur de jeu. C'est le « Jacques » qui va donner les ordres au(x) participant(s).
- Le ou les joueurs doivent se placer face à lui et suivre seulement les ordres précédés par le fameux « Jacques a dit » Par exemple « Jacques a dit lever les bras »
- Attention le Maître de jeu va essayer de tromper le(s) joueur(s) en donnant des ordres sans dire « Jacques a dit ... » Par exemple « Je vous demande de fermer les yeux ».

### **1) Début de l'histoire du Jacques a dit :**

Jacques a dit debout, Jacques a dit accroupi, Jacques a dit lever les bras, Jacques a dit sauter 3 fois sur place, je vous demande de vous mettre debout sur un pied, Jacques a dit coucher sur le ventre, Jacques a dit demi-tour, Demi-tour.

Vous avez gagné si vous ne vous êtes pas trompé plus d'une fois !!!

### **2) Meneur laisser par a votre imagination :**

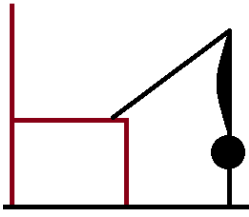
Idées d'ordre :

- Cloche pied
- Girafe
- Lapin
- Araignée
- Petite araignée
- Statue
- Flamand rose
- Courir
- Toupie (tour en l'air entier)
- Taper des mains
- Danser
- Roulade (si l'espace le permet)
- Fermer les yeux
- Monter sur demi-pointe
- ...

## Exercice N°2 : Exercices de bases

### 1- Travail du placement

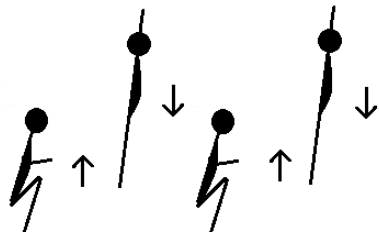
- Placements du dos jambes tendues, pieds posés sur une chaise 15 sec x 3



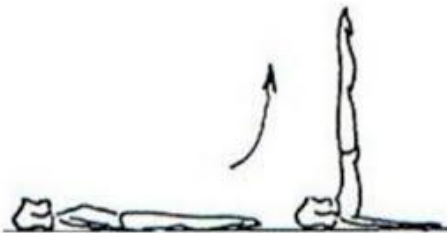
- Placements du dos groupés x 10



- Faire 10 sauts de grenouilles x 3



- Tenir 20 sec en chandelle x 3



- Tenir 5 sec en pont x 3

