

SEANCE N°2

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 : 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 !!!

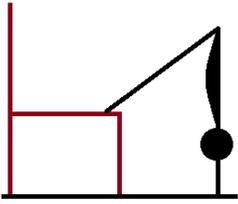
2) Meneur laisser par a votre imagination :

Idées d'ordre :

- Cloche pied
- Girafe
- Lapin
- Araignée
- Toupie (tour en l'air entier)
- Taper des mains
- Danser
- Pont
- Saut groupé
- Roulade (si l'espace le permet)
- Fermer les yeux
- Monter sur demi-pointe
- ...

Exercice N°2 : Exercices de bases

1- Tenir en placement du dos, pieds posés sur une chaise 3 x 20 sec



2- Tenir en alignement entre 2 chaises 3 x 20 sec



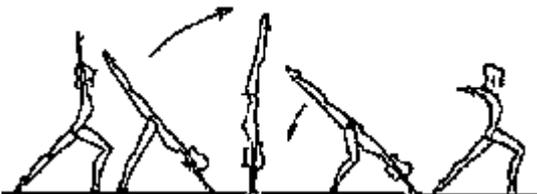
3- Faire 15 placements du dos, départ accroupis



4- Tenir 10 secondes en pont x 5

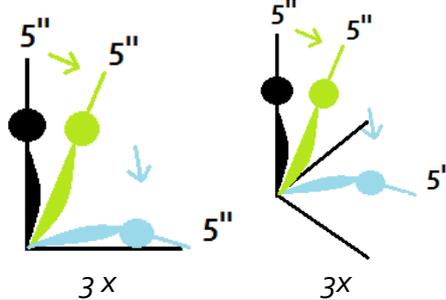


5- Faire 10 ATR face à un mur



6- Tenir en ATR ventre face au mur 3 x 10 sec minimum



<p><i>Etirements</i></p>	 <p>3x 3x</p>	 <p>30 sec</p>	 <p>30 sec</p>
--------------------------	---	--	---

BON COURAGE