

## SEANCE N°3

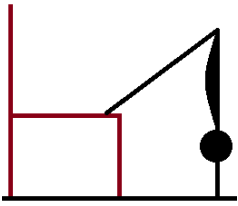
8-11 ans

### **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.

## Exercices de bases

- 1- Faire le tour du monde autour de la chaise en placements du dos jambes tendues, pieds posés sur une chaise x 5 Tours



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



- 3- Faire 10 placements du dos groupés, départ accroupis puis 5 avec les jambes tendues



- 4- Tenir 10 secondes en pont x 5

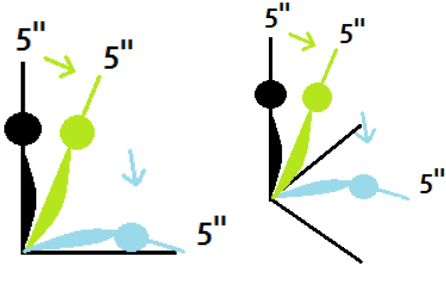


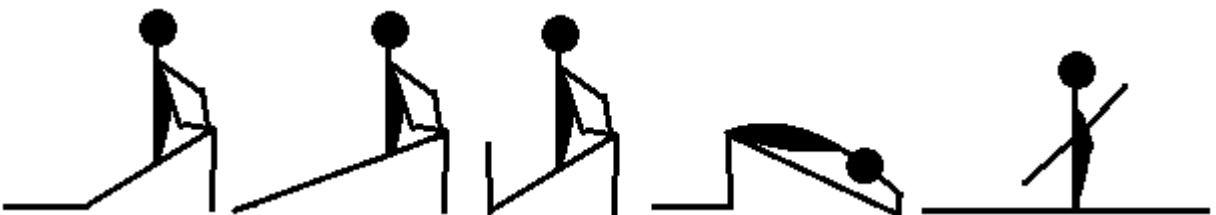


- 5- Tenir en ATR ventre face au mur 3 x 10 sec minimum



- 6- Descendre en pont, départ debout bras aux oreilles (avec aide du mur ou bien d'un parent) x 5



<p><i>Etirements</i></p>	 <p>5" 5" 5" 5" 5"</p> <p>3x 3x</p>	 <p>30 sec</p>	 <p>30 sec</p>
	 <p>30 sec par positions</p>		

BON COURAGE