

## SEANCE N°4

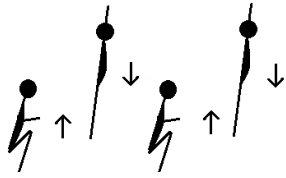
8-11 ans

### **Echauffement**

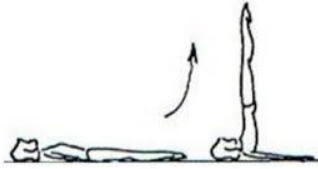
- Courir sur place pendant 3 minutes
- Suivis de 30 secondes de montées de genoux
- Puis 30 secondes de talons fesses
  
- Faire des petits rebonds sur place à pieds joints pendant 30 secondes (jambes tendues)
- Faire 20 sauts à cloches pieds jambe droite puis jambe gauche
  
- Faire 5 tours de tête 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 20 sauts de grenouilles sur place (3 x)



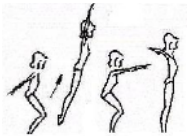
- 2- Tenir 30 secondes en chandelle (3 x)



- 3- Faire 10 ATR face à un mur



- 4- Sauts droits + réception tenue 5 sec x 10



- 5- Sauts droits avec 1/2 tour en l'air + réception tenue 5 sec x 5 puis 10 avec 1 tour en l'air



- 6- Sauts groupés + réception tenue 5 sec x 10



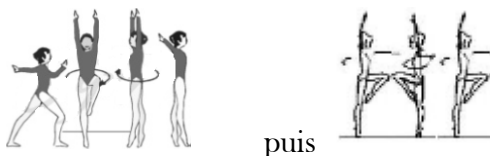
- 7- Sauts cosaque + réception tenue 5 sec x 10





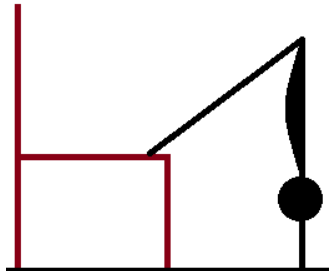
- 8- Sauts écart + réception tenue 5 sec x 10



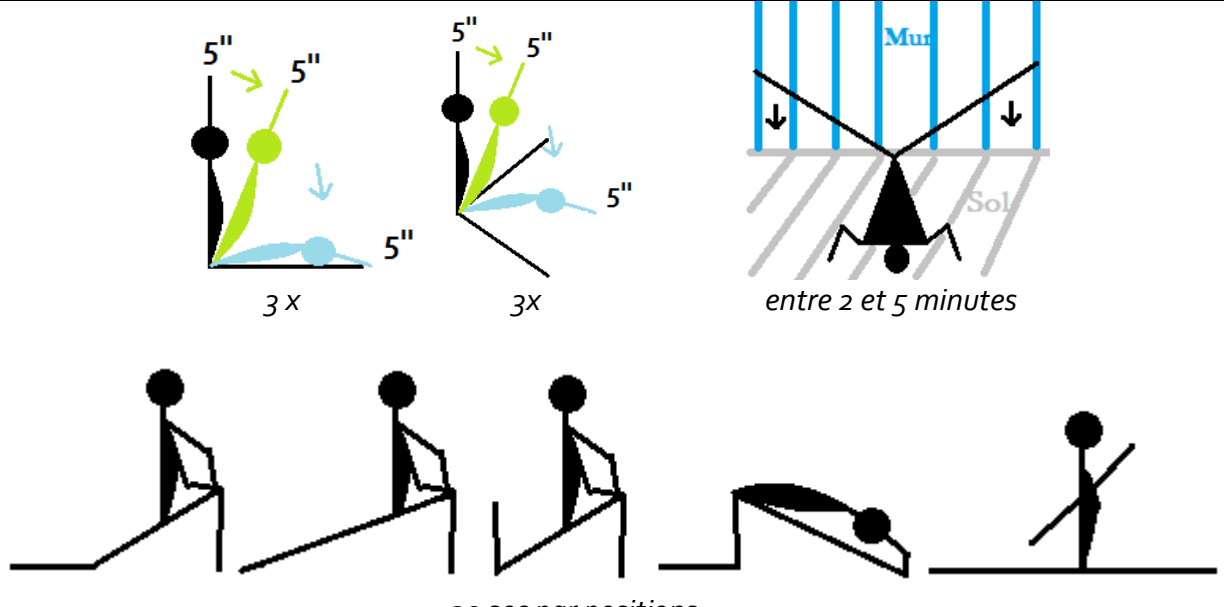
- 9- 1/2 pivot + détourné x 5 puis pivot 1 tour x 5



**Exercice N°2 : Challenges**

|                             |  |   |
|-----------------------------|--|---|
| <p><b>Challenge N°1</b></p> | <p>En position de pompe (bras tendus), venir toucher l'épaule opposée avec sa main le plus de fois possible sans s'arrêter</p> <p>* 3 essais</p>   |  |
| <p><b>Challenge N°2</b></p> | <p>Tenir en chaise le plus possible</p> <p>* 1 essai</p>   |  |
| <p><b>Challenge N°3</b></p> | <p>Tenir le plus longtemps possible en placement du dos jambe tendu<br/>Pieds posés sur une chaise<br/>Rechercher l'alignement mains, épaules, fesses et dos plat<br/>S'il n'y a plus d'alignement, le chrono d'arrête</p> |  |

*Etirements*



entre 2 et 5 minutes

30 sec par positions

BON COURAGE