

SEANCE N°1

8-11 ans

Echauffement

- o Courir sur place pendant 3 minutes
- o Suivis de 30 secondes de montées de genoux o Puis 30 secondes de talons fesses
- o Faire des petits rebonds sur place à pieds joints pendant 30 secondes (jambes tendues)
- o Faire 20 sauts à cloches pieds jambe droite puis jambe gauche
- o Faire 5 tours de tête tout doucement dans un sens puis dans l'autre
- o Tourner les épaules x10 en avant puis en arrière
- o Faire 10 grands tours avec les bras vers l'avant, puis vers l'arrière
- o 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
- o 2 minutes de récupération avant de commencer le circuit.

Jeu N° 1 : Jeu de la valise !

Pour jouer, il vous faut :

- Un espace de jeu suffisant (surface plate, sans objet dangereux à proximité)
- Minimum deux participants

Comment jouer :

- Les joueurs sont placé en face à face
- L'objectif est de réaliser des actions à la suite. Le premier joueur réalise une action que doit répéter le deuxième joueur puis en rajouter une à la suite c'est alors au tour du premier de joueur de réaliser les deux actions puis il en rajoute une.

Exemple : joueur 1 : saut pied joint, joueur 2 : saut pied joint + demi-tour, joueur 1 : saut pied joint + demi-tour + girafe...

Le but est de ne pas se trouver dans la suite des éléments à réaliser le premier joueur qui se trompe ou ne se rappelle plus d'un élément à perdu, l'autre joueur remporte donc 1 point.

Le premier joueur à 5 points gagne la partie.

Exercices de bases

- Placements du dos groupés x 10



- Faire 15 descentes gainage



- Tenir 10 secondes en pont (5 x)



- Tenir en alignement entre 2 chaises 3 x 20 sec



- Faire 10 ATR face à un mur



Bon courage !