

## SEANCE N°6

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.

## Jeu de l'oie

Pour jouer, il vous faut :

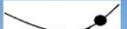
- Un espace de jeu suffisant (surface plate, sans objet dangereux à proximité)
- Un dé
- Un pion pour chaque joueur

### Comment jouer :

- Le plus jeune commence et lance le dé
- Le joueur déplace son pion sur la bonne case et effectue le défi inscrit
- Pour gagner, il faut tomber sur la case « arrivée » en premier
  - Attention : il faut arriver sur la dernière case avec le chiffre exact : si vous êtes à 3 cases de l'arrivée et que le lancer de dé vous donne 6, il faudra repartir en arrivée

Jeu de l'oie disponible sur notre site internet :

<http://www.montaudgymnastique.com/pages/activites-competitives/loisirs-et-confinement.html>

<b>Arrivée</b>	<b>48</b> Recule de 3 cases	<b>47</b> Chaise au mur 1 min 	<b>46</b> 45 sec superman 	<b>45</b> La personne à ta droite te donne un gage	<b>44</b> Retour à la case 1	<b>Jeu de l'oie du petit gymnaste</b>	
<b>38</b> 10 sauts groupés enchainés 	<b>39</b> 3 tours de table en rampant	<b>40</b> Relance le dé	<b>41</b> 45 sec de gainage 	<b>42</b> Danse comme si personne ne te regardait	<b>43</b> Tenir la chandelle 30 sec 		
<b>37</b> Retour à cette case	<b>36</b> 15 sauts de grenouilles 	<b>35</b> Chante nous une chanson	<b>34</b> 10 pompes 	<b>33</b> Faire la planche 15 sec 	<b>32</b> 20 sec d'araignée 		<b>31</b> Se mettre à plat ventre, se relever
	<b>25</b> Chaise au mur 30 sec 	<b>26</b> Sauter à cloche pieds 20 sec	<b>27</b> Avance de 2 cases	<b>28</b> 15 abdos 	<b>29</b> 10 sauts groupés enchainés 		<b>30</b> Roule sur toi-même 20 sec
	<b>24</b> Retour à la case de départ	<b>23</b> 20 sec de sauts de lapins 	<b>22</b> Tenir la chandelle 20 sec 	<b>21</b> Brouette pendant 20 sec	<b>20</b> Relance le dé		<b>19</b> Chante nous une chanson
<b>12</b> Se mettre à plat ventre, se relever sans les mains	<b>13</b> 20 sec de girafe 	<b>14</b> Chaise au mur 30 sec 	<b>15</b> Reculé de 2 cases	<b>16</b> 5 pompes 	<b>17</b> 30 sec superman 		<b>18</b> 10 sauts de grenouilles 
<b>11</b> 10 sautes montons	<b>10</b> Danse comme si personne ne te regardait	<b>9</b> Passe ton tour	<b>8</b> Faire un pont de 10 sec 	<b>7</b> La personne à ta gauche te donne un gage	<b>6</b> Flamand rose jusqu'au prochain tour 		
<b>Départ</b>	<b>1</b> Montées de genoux 20 sec	<b>2</b> 1 tour de table en rampant	<b>3</b> 30 sec de gainage 	<b>4</b> 10 squats 	<b>5</b> Avance de 3 cases		

## Exercices de bases

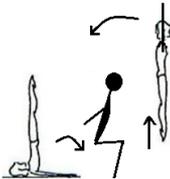
- Faire un pont tenu 10 sec x 5



- Tenir 20 sec en chandelle x 5



- Chandelle + 1 saut droit x 10



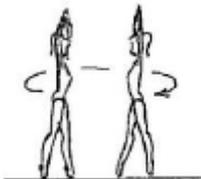
- Faire un équilibre sur 1 jambe (flamand rose) tenus 10 sec x 5 de chaque jambe (possibilité de monter sur demi-pointe pour un peu plus de difficulté)



- Demi-tour accroupis x 5 de chaque côté



- Demi-tour sur demi-pointes x 5 de chaque côté



- Faire une fermeture de corps en gardant bien les jambes tendues 2 x 30 sec tenues



- Papillon 2 x 30 sec tenues



Bon courage !