

## 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 :



















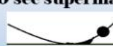






- Un espace de jeu suffisant (surface plate, sans objet dangereux à proximité)
- Un dé
- Un pion pour chaque joueur

### 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>

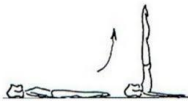
|   |  |  |  |   |   |  |
|---|--|--|--|---|---|--|
| <b>Arrivée</b>  | <b>48</b><br>Recule de 3 cases   | <b>47</b><br>Chaise au mur 1 min        | <b>46</b><br>45 sec superman            | <b>45</b><br>La personne à ta droite te donne un gage   | <b>44</b><br>Retour à la case 1   | <b>Jeu de l'oie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

## Exercices de bases

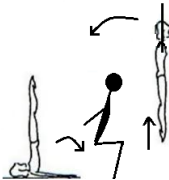
- Faire un pont tenu 10 sec x 5



- 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 !