

SEANCE N°7

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 la passe à 10

Pour jouer, il vous faut :

- Un espace de jeu suffisant (surface plate, sans objet dangereux ou fragile à proximité)
- Un ballon (ou une peluche ou tout autre objets)
- Minimum 2 joueurs

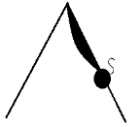
Comment jouer :

- Le but du jeu est de se faire des passes (en gardant la distance minimale de 3 m entre chaque joueur) d'une personne à l'autre sans faire tomber le ballon et arriver jusqu'à 10 pour gagner

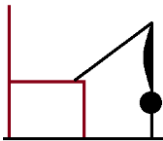
- Plusieurs phases de jeu :
 1. Faire des passes en restant immobile
 2. Faire des passes tout en marchant
 3. Faire des passes en trotinant
 4. Faire des passes en restant sur 1 pied
 5. Faire des passes tout en sautillant à pieds joints sur place
 6. Faire des passes en restant en position de l'araignée

Exercices de bases

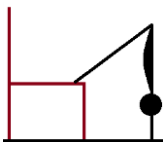
- Faire 3 petits ponts tenu 10 sec



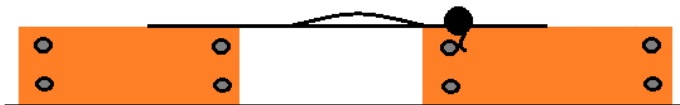
- Se mettre en placement du dos avec pieds posés sur une chaise, les 2 jambes tendues, tenu 10 sec



- Se mettre en placement du dos avec pieds posés sur une chaise et faire le tour du monde autour de chaise (déplacement latéral)



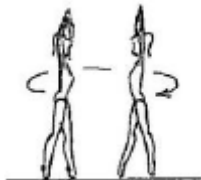
- Tenir en alignement entre 2 chaises 3 x 15 sec



- 10 placements du dos groupés



- 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 !