

SEANCE N°7

8-11 ans

Echauffement

- Courir sur place pendant 3 minutes
- Suivis de 30 secondes de montées de genoux
- Puis 30 secondes de talons fesses
- 30 secondes de montées de genoux dynamiques

- 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.

Exercices de bases

1- Travail de l'appui

- Equerre entre 2 chaises ou sur 1 chaise 3 x 10 sec

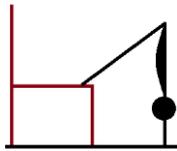


- Poule 3 x 10 sec



2- Travail du placement

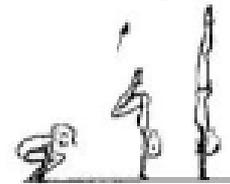
- Placements du dos jambes tendues, pieds posés sur une chaise 10 sec puis se déplacer sur le côté, en aller-retour pendant 10 sec x3



- Placements du dos groupés x 10, départ accroupis puis 10 développer à l'ATR si possible



puis



- ATR ventre au mur tenu 20 sec x3



- Demi ATR ou ATR



3- Souplesse active

- Bras tenus à l'horizontal, jambe droite pointée devant puis effectuer 10 battements (minimum à l'horizontal) x 3 (garder le bassin dans l'axe et les 2 jambes tendues)

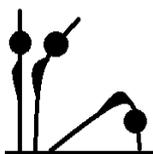


- Même exercice avec en arrière

- Ponts 3 x 10 sec

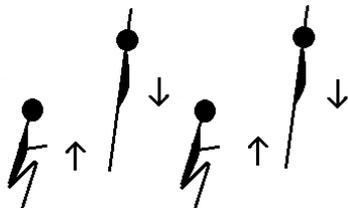


- Descendre en pont, départ debout bras aux oreilles (avec aide du mur ou bien d'un parent) x 5



Renforcement musculaire

- 1- 20 sauts de grenouilles x 3



- 2- Pompes x 10



- 3- Chaise 2 x 30 sec



- 4- Gainage coude 20 sec 2 x



- 5- Gainage coude inversé 20 sec 2 x



- 6- Gainage coude sur le côté (attention à bien rester dans un bon alignement) 20 sec de chaque côté



- 7- Grand écart 30 sec de chaque jambe et grand écart facial tenu 30 sec



et



Bon courage !