

Séance gym enfant 3-4ans

On garde la forme (Bras, cardio, abdos)

Séance 8

Consignes : Les parents doivent effectuer les mouvements en même temps que les enfants

Echauffement:

Marcher à 4 pattes 30 secondes.
Courir 30 secondes.
Marcher en canard.
Courir 30 secondes.
Marcher et effectuer des grands Cercles avec les bras.
Courir 30 secondes.
Sauter pieds joints.
Pause sur place.
Marcher à 4 pattes 30 secondes rapidement.
Courir 30 secondes.
Marcher jambes pliées rapidement.
Courir 30 secondes.
Marcher et effectuer des grands Cercles avec les bras rapidement.
Courir 30 secondes.
Sauter pieds joints rapidement.

Hydratez-vous.

1 min de pause.

Manipulation ballon:

Lancer un ballon en l'air
30 secondes.
30 secondes de temps libre
(laisser pratiquer votre enfant).
Lancer un ballon par terre
30 secondes.
30 secondes de temps libre.
Lancer un ballon sur un mur
30 secondes.
30 secondes de temps libre.
Faire rouler un ballon par terre
avec les mains 30 secondes.
30 secondes de temps libre.
Lancer le ballon à une personne
30 secondes.
30 secondes de temps libre.
Déplacer le ballon avec ces pieds
30 secondes.

Pause.

Hydratez-vous.

Marcher à 4
pattes.



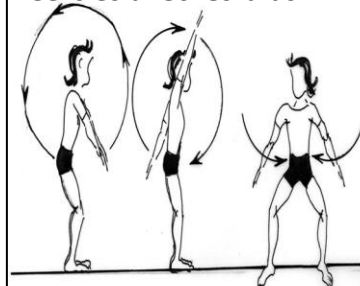
Marche
Canard.



Sauter pieds joints



Cercles avec les bras.



Lancer.



Déplacer le ballon.



Lancer la balle à une personne.



Equilibre sur objets :

Marcher sur objets durs 30 secondes.

1 minute de récupération.

Marcher sur objets mous 30 secondes.

30 secondes de récupération.

Marcher à 4 pattes sur objets dur 30 secondes.

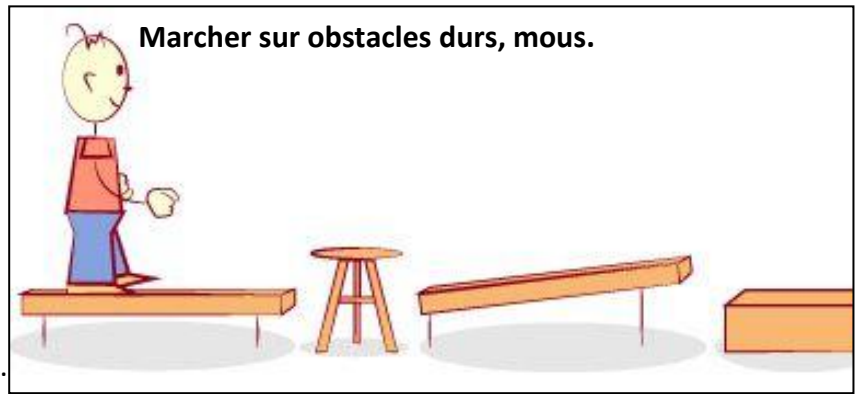
30 secondes marche normal.

Marcher à 4 pattes sur objets mous 30 secondes.

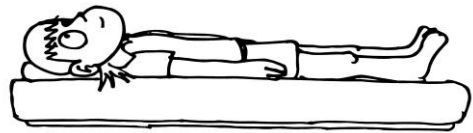
30 secondes marche normal.

Alterner marche, à 4 pattes, objets durs et objets mous 30 secondes.

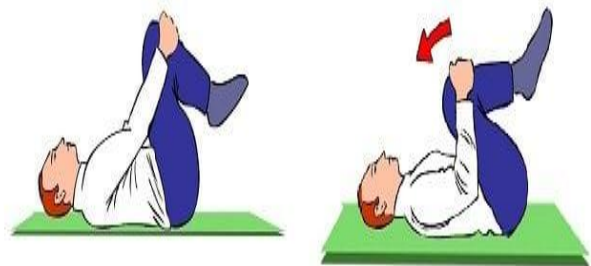
Hydratez-vous



Allonger sur le dos.



Les genoux dans les bras.



Retour au calme :

S'allonger sur le dos 30 secondes.

Allonger sur le dos prendre les genoux dans les bras 30 secondes.

S'allonger sur le ventre 30 secondes.

Allonger sur le ventre mettre la tête dans les bras et fermer les yeux..

Hydratez-vous.

Allonger sur ventre.



Fin de séance.

A bientôt.

Adrien ALIX

Séance gym enfant 5-8ans

On garde la forme

Courir.



Consignes : Les parents peuvent effectuer les mouvements en même temps que les enfants.

Echauffement:

Courir 30 secondes.
Marcher 30 secondes.
Courir 45 secondes.
Marcher 30 secondes.
Courir 1 minute.
Courir 30 secondes.
Courir en montant les genoux 30 secondes.
Pause sur place.
Courir en faisant des talons fesses 30 secondes.
Courir 30 secondes.
Courir en faisant de pas chassés.
Courir 30 secondes.
Marcher et effectuer des grands Cercles avec les bras rapidement.
Courir 30 secondes.
Sauter pieds joints rapidement.

Hydratez-vous.

1 min de pause.

Manipulation ballon:

Lancer un ballon en l'air et le rattraper 30 secondes.
30 secondes de temps libre (laisser pratiquer votre enfant).
Dribler avec un ballon. 30 secondes.
30 secondes de temps libre.
Lancer un ballon sur un mur et le rattraper 30 secondes.
30 secondes de temps libre.
Faire rouler un ballon par terre avec les mains 30 secondes.
30 secondes de temps libre.
Faire des passes avec un ballon à une personne 30 secondes.
30 secondes de temps libre.
Déplacer le ballon avec ces pieds 30 secondes.

Pause.

Hydratez-vous.

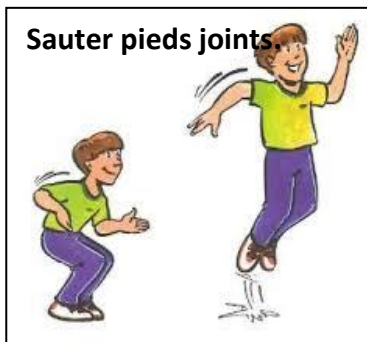
Montées de genoux.



Talons fesses.



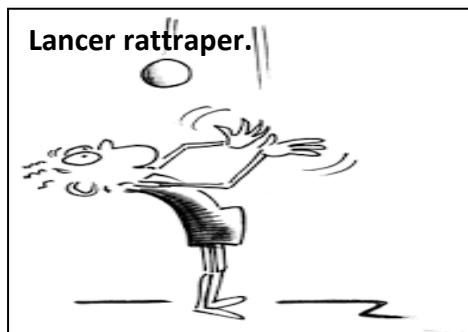
Sauter pieds joints.



Pas chassés.



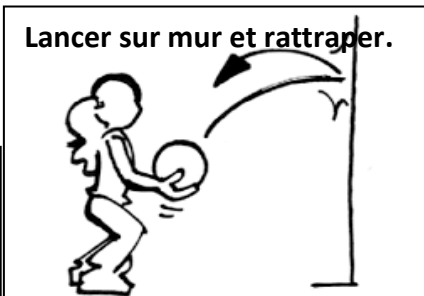
Lancer rattraper.



Dribler.



Lancer sur mur et rattraper.



Faire des passes..



Déplacer le ballon.



Equilibre :

Marcher sur la pointe des pieds sur objets durs 30 secondes.

30 secondes marche normal.

Marcher sur la pointes des pieds sur objets mous 30 secondes.

30 secondes marche normal.

Marcher à en arrière objets dur 30 secondes.

30 secondes marche normal.

Marcher à en arrière sur objets mous 30 secondes.

30 secondes marche normal.

Alterner marche avant, arrière et pointe de pied sur objets durs et objets mous 30 secondes.

Pause.

Hydratez-vous

Retour au calme :

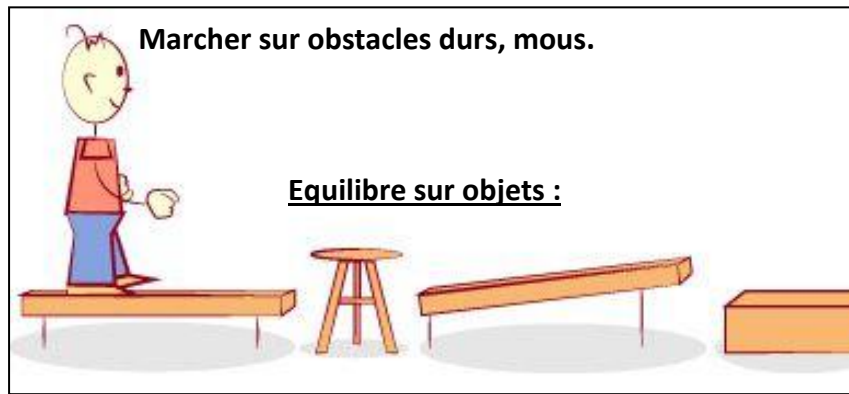
S'allonger sur le dos 30 secondes.

Allonger sur le dos prendre les genoux dans les bras 30 secondes.

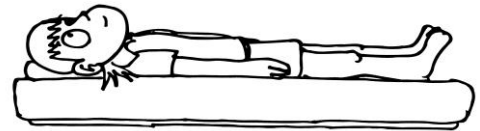
S'allonger sur le ventre 30 secondes.

Allonger sur le ventre, faire un massage avec une balle (les enfants peuvent aussi masser les parents).

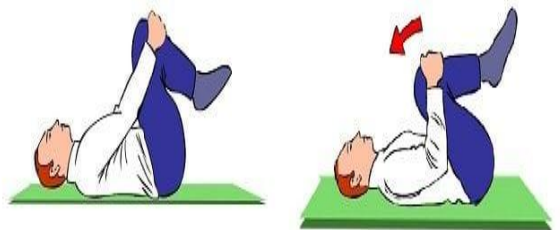
Hydratez-vous.



Allonger sur le dos.



Les genoux dans les bras.



Massage avec une balle.



Fin de séance.

A bientôt.

Adrien ALIX

Séance gym 2 enfant 3-4ans

On garde la forme

Consignes : Les parents doivent effectuer les mouvements en même temps que les enfants

Echauffement:

Marcher sur les mains et sur les pieds
30 secondes.

Courir 30 secondes.

Marcher en montant les genoux 30 secondes.

Courir 30 secondes.

Marcher en effectuant des talons
fesses 30 secondes.

Pause sur place.

Marcher en arrière 30 secondes.

Courir 30 secondes.

Marcher en montant les genoux
rapidement 30 secondes.

Courir 30 secondes.

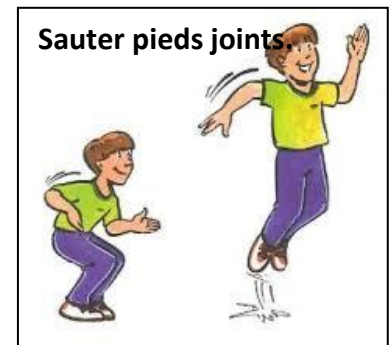
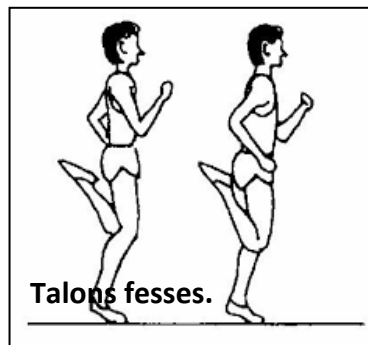
Marcher en effectuant des talons
fesses rapidement 30 secondes.

Courir 30 secondes.

Sauter pieds joints rapidement.

Hydratez-vous.

1 min de pause.



Motricité (Les animaux):

Sauts de lapin 30 secondes.

30 secondes de temps libre
(laisser pratiquer votre enfant).

Marcher comme une araignée
30 secondes.

30 secondes de temps libre.

Ramper comme un serpent
30 secondes.

30 secondes de temps libre.

Sauts de grenouille 30 secondes.

30 secondes de temps libre.

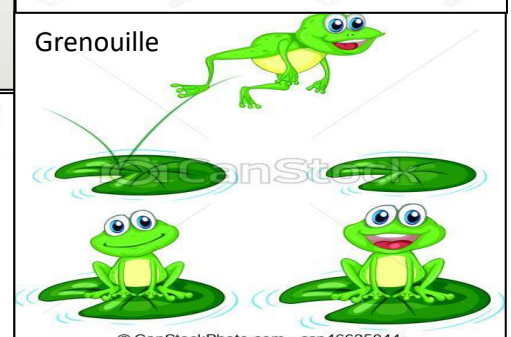
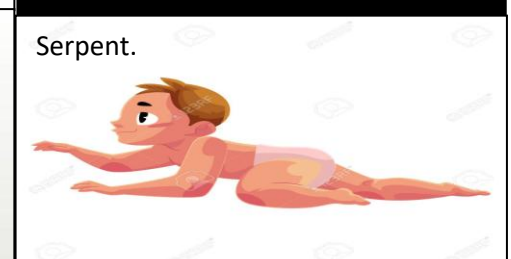
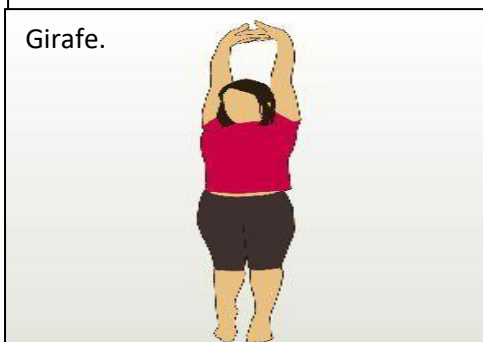
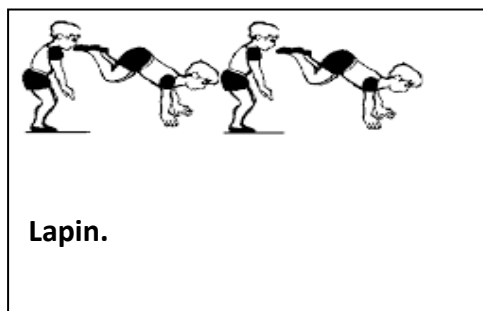
Marcher comme une girafe
30 secondes.

30 secondes de temps libre.

Sauter comme un kangourou
30 secondes.

Pause.

Hydratez-vous.



Jeux motricité : (Disposer des objets sur le sol et rapporter ceux-ci dans une zone limitée (ex : cerceaux).

Ramasser le plus d'objets possible et les rapporter dans une zone limitée, en se déplaçant en lapin 1 minute.

30 secondes de récupération.

Ramasser le plus d'objets possible et les rapporter dans une zone, en se déplaçant en serpent 1 minute.

30 secondes de récupération.

Ramasser le plus d'objets possible et les rapporter dans une zone, en se déplaçant en araignée 1 minute.

30 secondes marche normal.

Ramasser le plus d'objets possible et les rapporter dans une zone, en se déplaçant en grenouille 1 minute.

30 secondes marche normal.

Ramasser le plus d'objets possible et les rapporter dans une zone, en se déplaçant en kangourou 1 minute.

Hydratez-vous

Retour au calme :

S'allonger sur le dos 30 secondes.

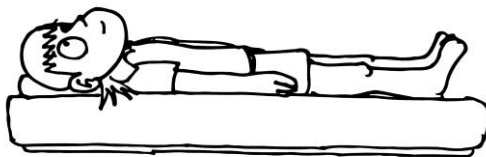
Allonger sur le dos, prendre les genoux dans les bras 30 secondes.

S'allonger sur le dos et se grandir le plus possible..

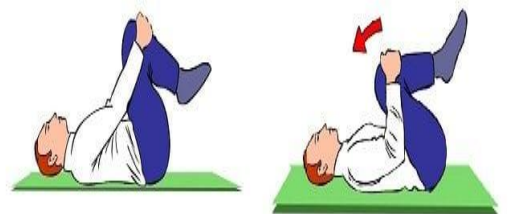
S'allonger sur le ventre et effectuer un massage avec une balle (les enfants peuvent aussi masser les parents).

Hydratez-vous.

Allonger sur le dos.



Les genoux dans les bras.



Massage avec balle.



Se grandir.



Fin de séance.

A bientôt.

Alphabet du sportif

Règles du jeu : nombre de joueurs 2 et +.

- 1) Ecrire le prénom de chaque personne sur un morceau de papier.
- 2) Le plus jeune commence le jeu (c'est lui le coach). Il visionne la première lettre de son prénom, se réfère à l'alphabet du sportif.
- 3) Dès que celui-ci à visionner l'exercice, il doit montrer et faire reproduire l'exercice aux participants.
- 4) Ensuite lui et les participants doivent épeler le reste des lettres du prénom et donc effectuer les mouvements associés à chaque lettre dans l'alphabet du sportif.
- 5) Chacun leur tour les participants prennent le rôle du coach. Chacun visionne les lettres de son prénom et effectue les exercices demandés avec l'ensemble des participants.

Variantes (mémorisation) :

1^{ère} Variante : Cette fois-ci sans l'aide de l'alphabet du sportif, un joueur (le coach) doit épeler son prénom et reproduire les exercices correspondants avec le groupe.
(Si la personne se trompe ou ne se souvient plus d'un exercice, l'ensemble du groupe peut lui donner un gage en lui attribuant un exercice supplémentaire (1^{ère} erreur : exercice correspondant à la première lettre de son prénom, 2^{ème} erreur : exercice correspondant à la 2^{ème} lettre de son prénom...)).

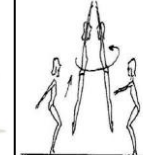
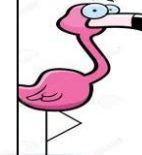
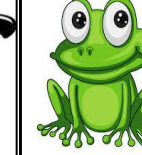
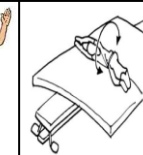
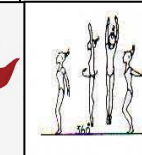
2^{ème} Variante : Réutiliser et mettre dans un sac les morceaux de papiers avec les prénoms inscrits au préalable.
Ensuite le coach le plus jeune ou celui de votre choix pioche un morceau de papier dans le sac.
Et toujours sans l'aide de l'alphabet du sportif, ce dernier doit se souvenir des exercices correspondant à chaque lettre du prénom pioché, et à son tour épeler à l'ensemble du groupe les exercices. (Si erreur vous pouvez de nouveau appliquer des gages).

On garde la forme.

A vous de jouer.

Adrien ALIX

ALPHABET DU SPORTIF

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
Debout jambes écart bassin. Fait 10 flexions.	Fais semblant de boxer pendant 10 sec.	Rampe comme un crocodile 10 sec.	Tiens sur les mains et sur les pieds le plus longtemps possible.	Fais 4 sauts en faisant des ½ tour.	Tiens-toi debout sur une jambe et tu dois rester en équilibre 10sec.	Fais 5 sauts de grenouille.	Cours en montant les genoux. 5 fois chacun.	Reste droit comme un I, en levant les bras en l'air mains jointes 10 sec.	Fais 10 sauts pieds joints en déplaçant comme un crabe.	Saute comme un Kangourou pendant 10 sec.	Cours comme un lapin pendant 10 sec.	Mets-toi accroupi et relève en sautant 5 fois.
												
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
Fais semblant de nager le crawl en tournant tes bras pendant 10 sec.	Saute en faisant un tour complet 5 fois.	Fais 5 sauts à cloche pied.	Fais 10 sauts pieds joints en reculant.	Roule.	Fais super man, allongé sur le ventre, bras et jambes tendues (sans	Fais 5 tours sur toi-même	Cours en reculant 10 sec.	Allongé sur le sol, pédale avec tes pieds pendant 10 sec.	Cours en faisant des talons fesses 5 fois par jambes.	Fais 5 sauts cloche pied jambe droite et 5 sauts cloche pieds jambes	Fait 10 pas chassés.	Cours comme un zèbre pendant 10 sec.
												

Séance acrosport 5 ans et +.

On garde la forme

Courir.



Consignes : Les parents peuvent effectuer les mouvements en même temps et avec les enfants.

Echauffement:

Courir 30 secondes.
Marcher 30 secondes.
Courir 45 secondes.
Marcher 30 secondes.
Courir 1 minute.
Courir 30 secondes.
Courir en montant les genoux 30 secondes.
Pause sur place.
Courir en faisant des talons fesses 30 secondes.
Courir 30 secondes.
Marcher à 4 pattes doucement.
Courir 30 secondes.
Courir en faisant de pas chassés.
Courir 30 secondes.
Marcher et effectuer des grands Cercles avec les bras rapidement.
Courir 30 secondes.
Marcher à 4 pattes rapidement.
Courir 30 secondes.
Sauter pieds joints rapidement.

Hydratez-vous.

1 min de pause.

Montées
de genoux.



Talons fesses.



Sauter pieds joints



Pas chassés.



Marcher à 4 pattes.

Acrosport Pyramide à 2.

Consignes : La personne qui est en bas est le PORETUR et la personne qui est au dessus est le VOLTIGEUR. Toujours placer les jambes et les bras perpendiculaire par rapport au sol. Garder le dos droit. Le voltigeur doit prendre appui sur les épaules ou sur le bassin. Ce dernier ne doit jamais prendre appui dans le milieu du dos ou entre les épaules.

Effectuer fig 1.
Effectuer fig 2.
Effectuer fig 3.
Effectuer fig 3.
Effectuer fig 4.
Effectuer fig 5.
Effectuer fig 6.
Effectuer fig 7.

Fig 1.

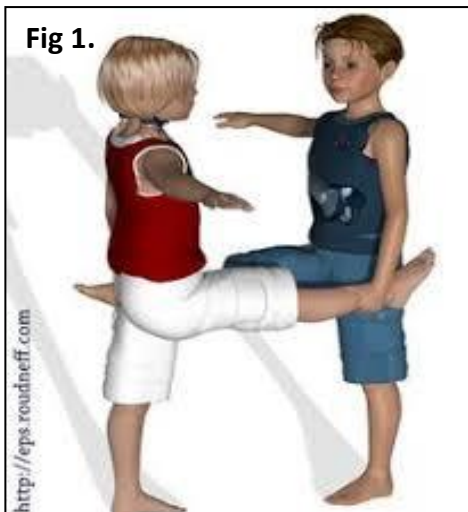


Fig 2.



Fig 3.



Fig 4.



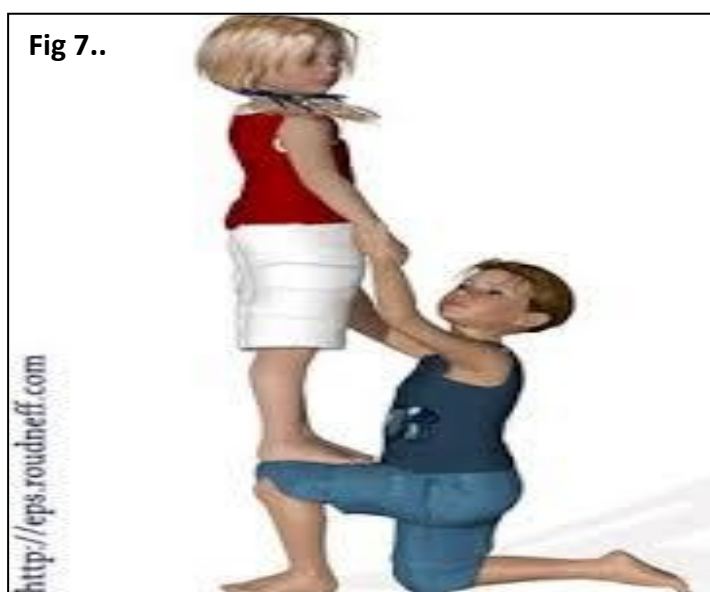
Fig 5..



Fig 6.



Fig 7..



Pause.

Hydratez-vous.

Acrosport et pyramide à 3 (avec un pareur) :

Consignes : idem + un pareur. Le rôle du pareur : veiller à la sécurité durant l'exercice, aider et assister les personnes effectuant la pyramide. Le pareur doit rester très proche de celle-ci afin de pouvoir intervenir rapidement.

- Effectuer fig 1.
- Effectuer fig 2.
- Effectuer fig 3.
- Effectuer fig 4.
- Effectuer fig 5.

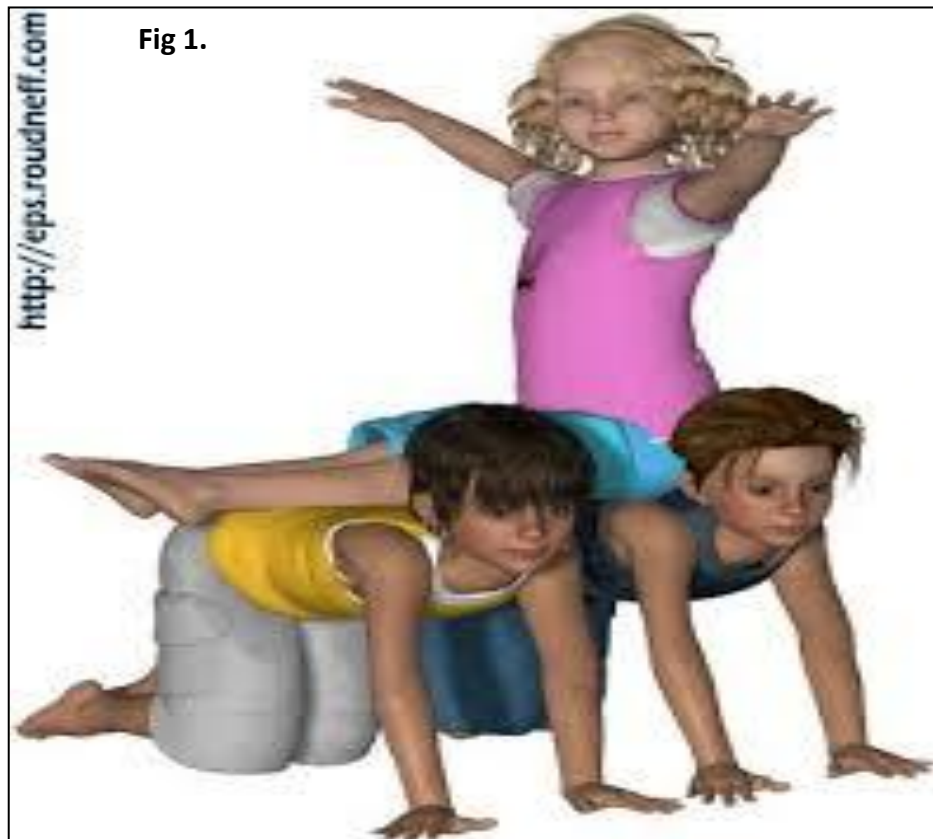


Fig 4.

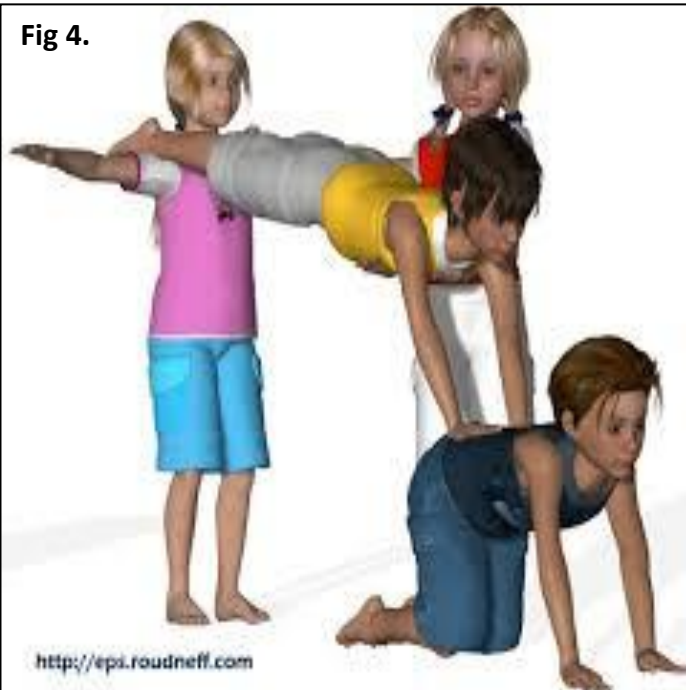
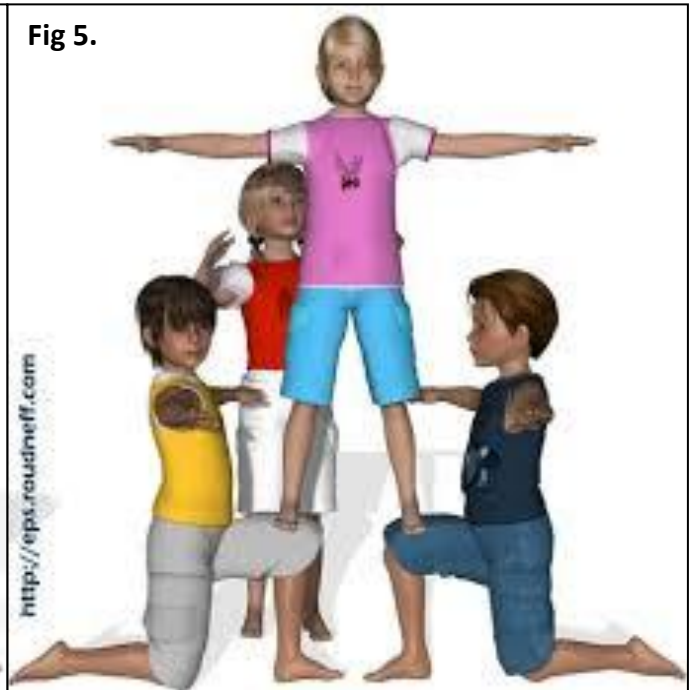


Fig 5.



Pause
Hydratez-vous.

Acrosport pyramide à 2, à 3 et + (avec un pareur) :

Consignes : idem+ **attention Pareur**

Effectuer Fig 1.
Effectuer Fig 2.
Effectuer Fig 3.
Effectuer Fig 4.
Effectuer Fig 5.

Fig 1.



Fig 2.

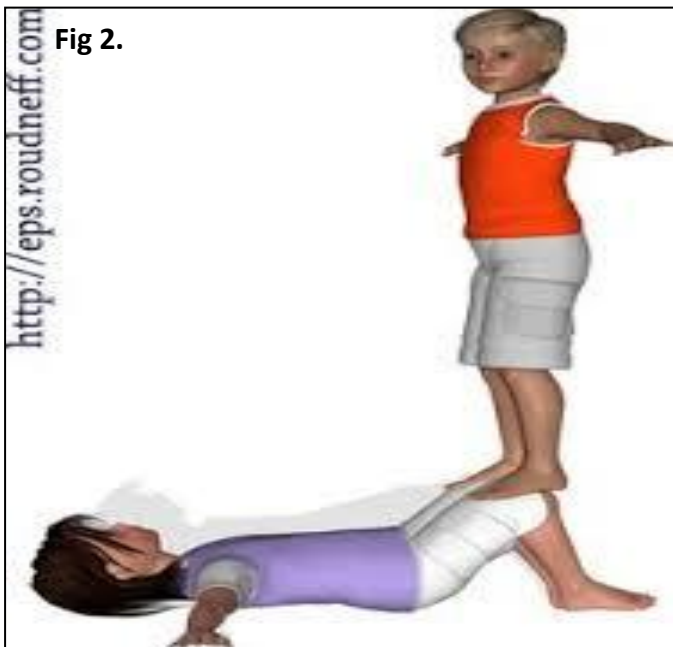


Fig 3.



Fig 4.

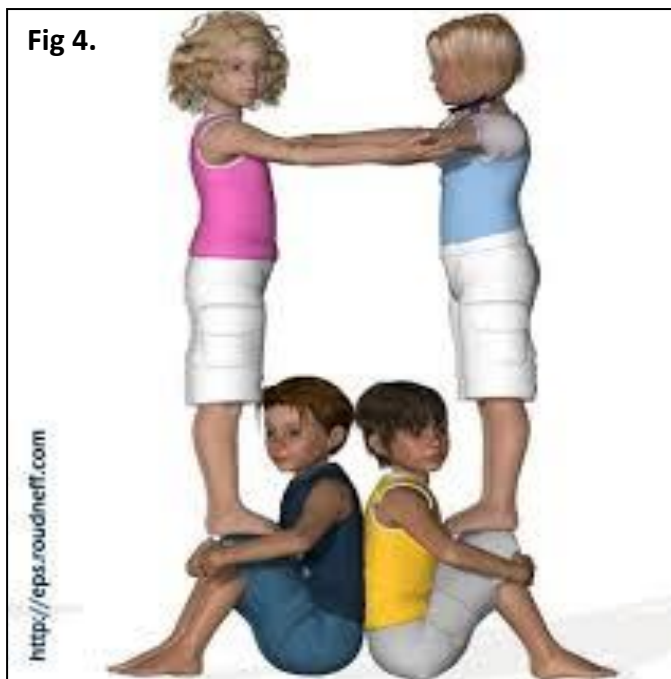


Fig 5.



Retour au calme :

S'allonger sur le dos 30 secondes.

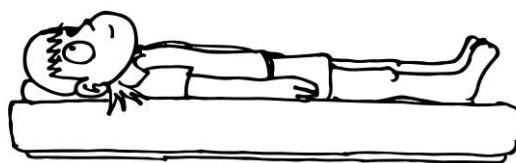
Allonger sur le dos prendre les genoux dans les bras 30 secondes.

S'allonger sur le ventre 30 secondes.

Allonger sur le ventre, faire un massage avec une balle (les enfants peuvent aussi masser les parents).

Hydratez-vous.

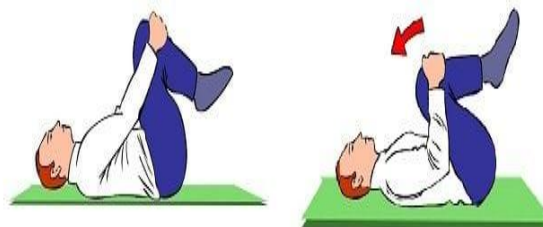
Allonger sur le dos.



Massage avec une balle.



Les genoux dans les bras.



Fin de séance.

A bientôt.

Séance tennis enfant 5-8ans

On garde la forme

Courir.



Consignes : Les parents peuvent effectuer les mouvements en même temps que les enfants.

Echauffement:

Courir 30 secondes.

Marcher 30 secondes.

Courir 45 secondes.

Marcher 30 secondes.

Courir 1 minute.

Courir 30 secondes.

Courir en montant les genoux

30 secondes.

Pause sur place.

Courir en faisant des talons fesses 30 secondes.

Courir 30 secondes.

Courir en faisant de pas chassés.

Courir 30 secondes.

Marcher et effectuer des grands Cercles avec les bras rapidement.

Courir 30 secondes.

Sauter pieds joints rapidement.

Hydratez-vous.

Pause.

Montées
de genoux.



Talons fesses.



Sauter pieds joints



Pas chassés.



Manipulation balle avec une raquette:

Porter une balle sur une raquette,
1 minute.

1 minute de temps libre

(Laissez pratiquer votre enfant).

Faire rebondir une balle avec une
raquette, 1 minute.

1 minute de temps libre.

Pousser et faire rouler une balle,
1 minute.

1 minute de temps libre.

Porter une balle sur une raquette
en marchant en arrière, 1 minute.

1 minute de temps libre.

Faire rebondir une balle avec une
raquette en marchant en arrière,
1 minute.

1 minute de temps libre.

Pousser et faire rouler une balle
en marchant en arrière, 1 minute.

Hydratez-vous.

Pause.

Porter une balle



Faire
rebondir



Faire rouler



Taper dans une balle avec une raquette :

Positionner la balle sur le sol et effectuer un tir,

1 minute et +.

1 minute de temps libre.

Tenir la balle dans une main et effectuer un tir,

1 minute et +.

1 minute de temps libre.

Tenir la balle dans une main et effectuer un tir au dessus de la tête, 1 minute et +.

Hydratez-vous.

Pause.



Echanger une balle avec une raquette :

Faire une passe à la main en faisant rouler la balle sur le sol et effectuer une passe avec la raquette, 1 minute et +.

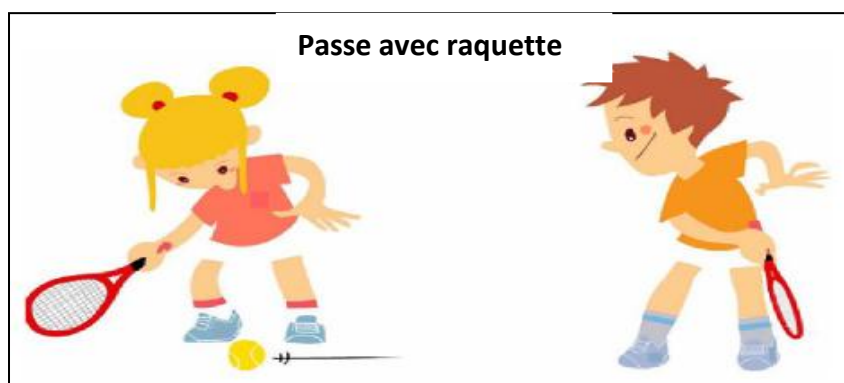
1 minute de temps libre.

Faire des passes avec des raquettes,

1 minute et +.

1 minute de temps libre.

Faire une passe à la main en l'air et effectuer une passe avec la raquette, 1 minute et +.



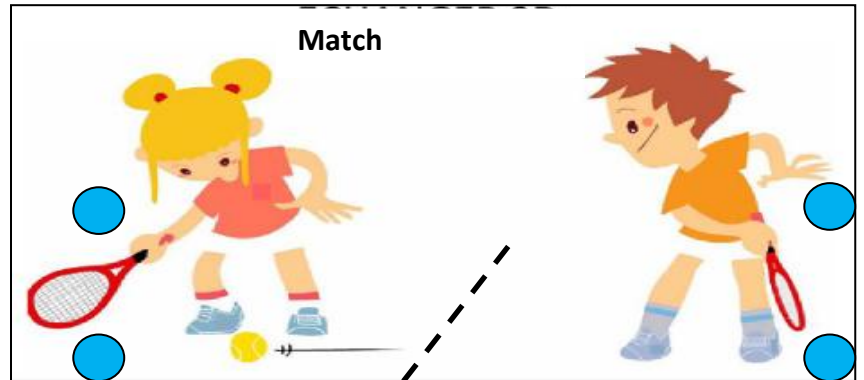
Jeux et match :

Effectuer un slalow en portant la balle sur une raquette ou en faisant rebondir la balle sur le sol ou sur la raquette , 1 minute et +.

1 minute de temps libre.

Faire un match, les points sont marqués en faisant passer la balle entre 2 objets , matérialiser un ligne au milieu du terrain que les joueurs n'auront pas le droit de dépasser, 1 minute et +.

Effectuer plusieurs manches.



Pause.

Hydratez-vous

Retour au calme :

S'allonger sur le dos 30 secondes.

Allonger sur le dos prendre les genoux dans les bras 30 secondes.

S'allonger sur le ventre 30 secondes.

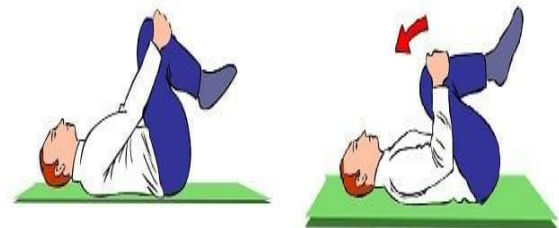
Allonger sur le ventre, faire un massage avec une balle (les enfants peuvent aussi masser les parents).

Hydratez-vous.

Allonger sur le dos.



Les genoux dans les bras.



Massage avec une balle.



Fin de séance.

A bientôt.

Séance gym enfant 3-4ans

On garde la forme

Consignes : Les parents doivent effectuer les mouvements en même temps que les enfants

Echauffement:

Marcher sur les mains et sur les pieds
30 secondes.

Courir 30 secondes.

Marcher en montant les genoux 30 secondes.

Courir 30 secondes.

Marcher en effectuant des talons
fesses 30 secondes.

Pause sur place.

Marcher en arrière 30 secondes.

Courir 30 secondes.

Marcher en montant les genoux
rapidement 30 secondes.

Courir 30 secondes.

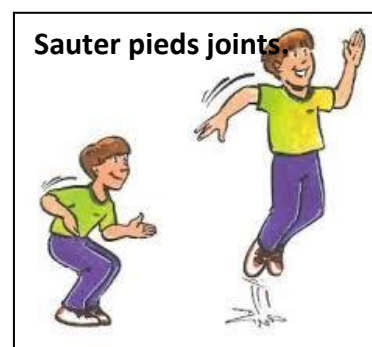
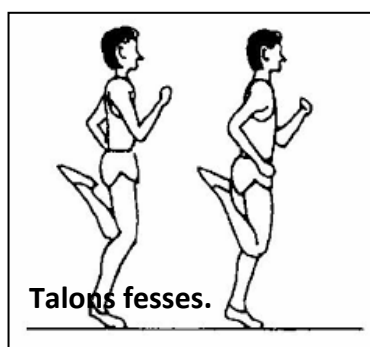
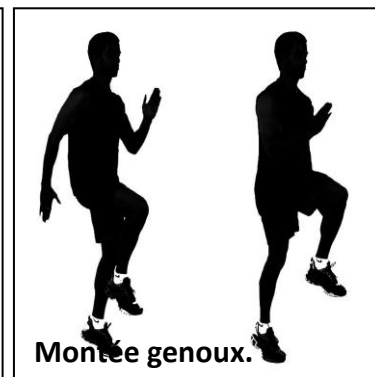
Marcher en effectuant des talons
fesses rapidement 30 secondes.

Courir 30 secondes.

Sauter pieds joints rapidement.

Hydratez-vous.

1 min de pause.



Manipulation, objets :

Lancer un ballon, 1 minute.

1 minute de temps libre

(laisser pratiquer votre enfant).

Agiter un foulard tenu dans une
main, 1 minute.

1 minute de temps libre.

Lancer une balle en l'air, 1 minute.

1 minute de temps libre.

Lancer un foulard en l'air,

1 minute.

1 minute de temps libre.

Lancer un ballon par terre,

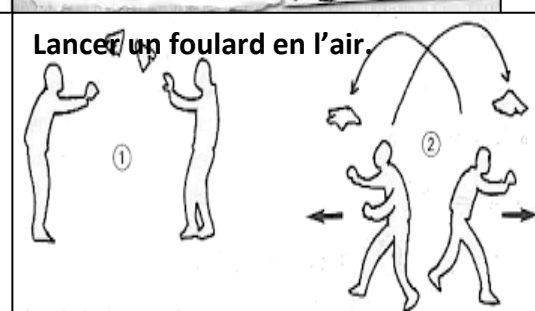
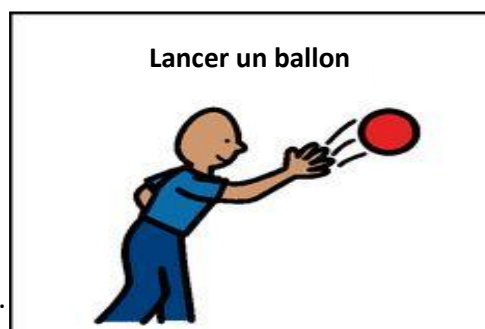
1 minute.

1 minute de temps libre.

Déplacer un ballon avec ses
pieds, 1 minute.

Pause.

Hydratez-vous.



Jeux motricité : (Disposer des objets sur le sol et rapporter ceux-ci dans une zone limitée (ex : cerceaux).

Lancer un ballon en l'air le plus de fois possible, 1 minute.

1 minute de temps libre.

Lancer un ballon par terre le plus de fois possible, 1 minute.

1 minute de temps libre.

Courir le plus vite possible en agitant un foulard dans sa main, 1 minute.

1 minute de temps libre.

Lancer un foulard en l'air le plus de fois possible, 1 minute.

1 minute de temps libre.

Courir le plus vite possible et déplacer un ballon avec ses pieds, 1 minute.

Hydratez-vous

Retour au calme :

S'allonger sur le dos 30 secondes.

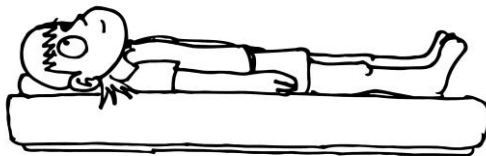
Allonger sur le dos, prendre les genoux dans les bras 30 secondes.

S'allonger sur le dos et se grandir le plus possible..

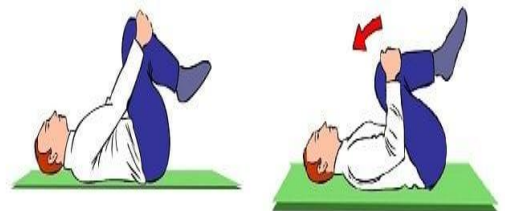
S'allonger sur le ventre et effectuer un massage avec une balle (les enfants peuvent aussi masser les parents).

Hydratez-vous.

Allonger sur le dos.



Les genoux dans les bras.



Massage avec balle.



Se grandir.

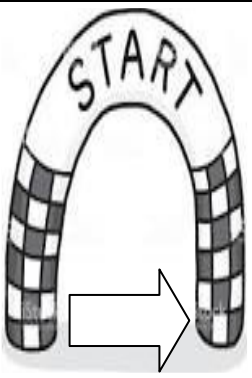
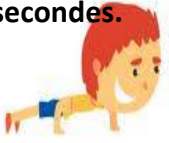


Fin de séance.

A bientôt.

Adrien ALIX

JEUX DE L'OIE « ON GARDE LA FORME »

	 Tenir 5 secondes sur chaque pied.	 Faire semblant de nager, 15 secondes.	RECULER DE DEUX CASES.	Sauter 10 fois. 	Faire le pont. 	RETOUR CASE DÉPART.	Faire la planche, 10 secondes. 
Faire la planche 10 secondes. 	Sauter 10 fois. 	 Faire semblant de nager, 15 secondes.	REJOUER.	Sauter à cloche pied 5 secondes par jambes. 	 Tenir 5 secondes sur chaque pied.	Marcher à 4 pattes, 15 secondes. 	Faire la chandelle, 15 secondes. 
Faire le pont. 	REJOUER.	 Tenir 5 secondes sur chaque pied.	 Marcher à 4 pattes, 15 secondes.	RECULER D'UNE CASE.	 Faire la chandelle, 15 secondes.	Sauter à cloche pied, 5 secondes par jambes. 	

Séance Athlétisme enfant 5-8ans

On garde la forme

Courir.



Consignes : Les parents peuvent effectuer les mouvements en même temps que les enfants.

Echauffement:

Courir 30 secondes.
Marcher 30 secondes.
Courir 45 secondes.
Marcher 30 secondes.
Courir 1 minute.
Courir 30 secondes.
Courir en montant les genoux
30 secondes.
Pause sur place.
Courir en faisant des talons fesses 30 secondes.
Courir 30 secondes.
Courir en faisant de pas chassés.
Courir 30 secondes.
Marcher et effectuer des grands
Cercles avec les bras rapidement.
Courir 30 secondes.
Sauter pieds joints rapidement.

Hydratez-vous.

Pause.

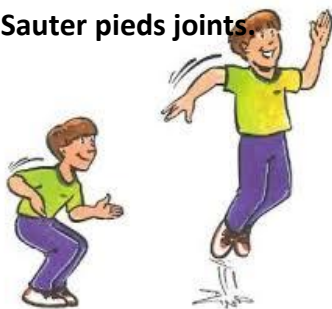
Montées
de genoux.



Talons fesses.



Sauter pieds joints



Pas chassés.



Courir:

Courir sans s'arrêter,
3 minutes.
1 minute de temps libre
(Laissez pratiquer votre enfant).
Courir en faisant des mouvements
sans s'arrêter (montées de genoux, talons fesses,
sauts pieds joints, cloches pieds, bouger les bras...), 3 minutes.
1 minute de temps libre.
Effectuer un sprint (matérialiser une ligne de départ et
une ligne d'arrivée), modifier les positions de départ (debout,
à 4 pattes, accroupi, assis, allonger sur le ventre, allonger sur
le dos , 5 minutes.
1 minute de temps libre.
Effectuer une course avec des haies (idem course sprint ci-dessus),
5 minutes.

Hydratez-vous.

Pause.

Courir.



Sprint.



Lancer: (Matérialiser une zone de lancer).

Lancer une balle (sans se déplacer, choix du lancer libre),
3 minutes.

1 minute de temps libre.

Lancer type javelot (sans se déplacer, placer un pied devant
et derrière), 3 minutes.

1 minute de temps libre.

Lancer type poids, 3 minutes.

1 minute de temps libre.

Effectuer l'ensemble des lancers avec quelques pas d'élan.

Vous pouvez de nouveau effectuer
l'ensemble des lancers et mettre en place
un concours de longueur.

Hydratez-vous.

Pause.

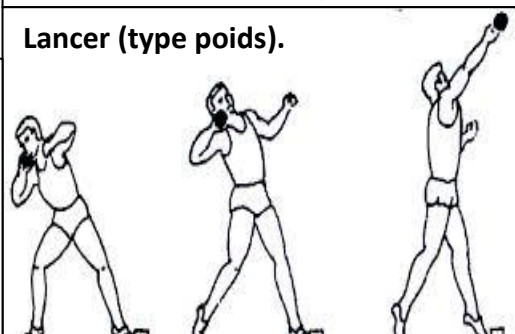
Lancer (type javelot avec élan).



Lancer (au choix).



Lancer (type poids).



Sauter : (Matérialiser une zone de départ).

10 sauts pieds joints (départ arrêté) en
essayant d'aller le plus loin possible,
3 minutes.

1 minute de temps libre.

10 sauts cloches pieds avec pied D, idem
pied G (départ arrêté) en essayant d'aller
le plus loin possible, 3 minutes.

1 minute de temps libre.

10 sauts foulées bondissantes (départ arrêté)
en essayant d'aller le plus possible,
3 minutes.

1 minute de temps libre.

Vous pouvez de nouveau effectuer
l'ensemble des sauts et mettre en place
un concours de longueur.

Sauts pieds joints.



Saut à Cloche pieds.



Foulées bondissantes.

Course, Relais :

Effectuer le plus d'aller retour possible, à chaque retour à la zone de départ le coureur marque une point, (matérialiser zone de départ et zone d'arrivée) , 2 minutes à faire plusieurs fois si possible.

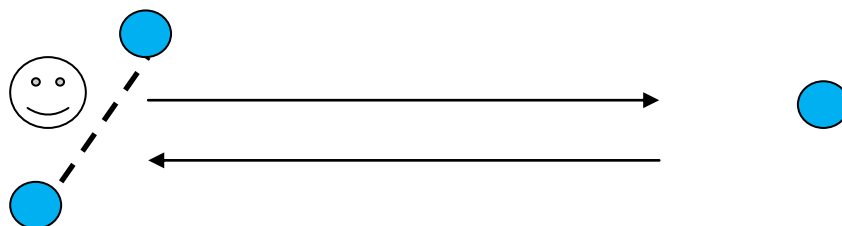
1 minute de temps libre.

Idem à la première situation mais cette fois la course s'effectue en relais (à chaque fois qu'un coureur revient sur la zone de départ, il donne le relais et en même temps marque une point, 3 minutes à faire plusieurs fois .

Effectuer plusieurs manches.



Mise en place du relais.



Pause.

Hydratez-vous

Retour au calme :

S'allonger sur le dos 30 secondes.

Allonger sur le dos prendre les genoux dans les bras 30 secondes.

S'allonger sur le ventre 30 secondes.

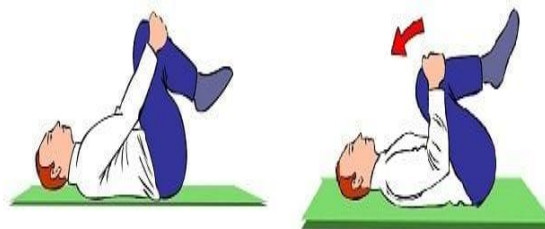
Allonger sur le ventre, faire un massage avec une balle (les enfants peuvent aussi masser les parents).

Hydratez-vous.

Allonger sur le dos.



Les genoux dans les bras.



Massage avec une balle.



Fin de séance.

A bientôt.

Adrien ALIX

Séance Course d'orientation enfant 5-8ans

On garde la forme

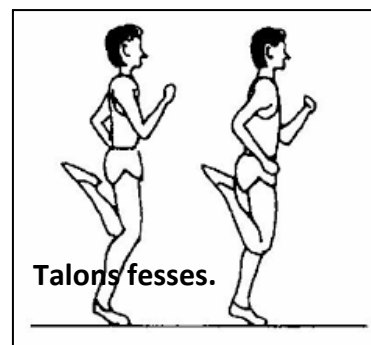
Courir.



Consignes : Les parents peuvent effectuer les mouvements et les exercices en même temps que les enfants.

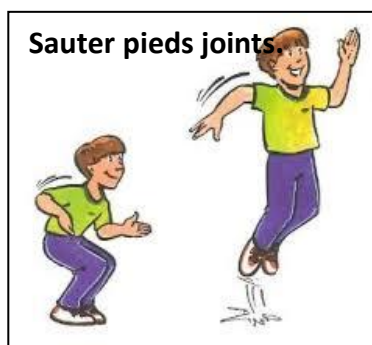
Echauffement:

Courir 30 secondes.
Marcher 30 secondes.
Courir 45 secondes.
Marcher 30 secondes.
Courir 1 minute.
Courir 30 secondes.
Courir en montant les genoux
30 secondes.



Pause sur place.
Courir en faisant des talons fesses 30 secondes.

Courir 30 secondes.
Courir en faisant de pas chassés.
Courir 30 secondes.
Marcher et effectuer des grands
Cercles avec les bras rapidement.
Courir 30 secondes.
Sauter pieds joints rapidement.



Hydratez-vous.

Pause.

Plan de la maison, du jardin ou les 2, alterner avec de la course afin de se préparer à la course d'orientation:

Dessiner le plan de la maison, du jardin ou les 2.

1 minute de temps libre.

Demander à votre enfant, de courir sans s'arrêter (objectif : ne pas courir trop vite et ne pas marcher), 3 minutes.

1 minute de temps libre.

Ce déplacer dans la zone du plan, à l'aide d'un crayon dessiner et représenter à chaque arrêt ou changement de pièces votre déplacement par un trait.

1 minute de temps libre.

Courir en faisant des mouvements sans s'arrêter (montées de genoux, talons fesses, sauts pieds joints, cloches pieds, bouger les bras...), 3 minutes.

1 minute de temps libre.

Placer le plan sur le sol, montrer une zone à votre enfant et celui-ci doit aller le plus vite possible dans cette zone (si exercice à l'intérieur, il faut se déplacer en marchant).

1 minute de temps libre.

Effectuer un sprint (matérialiser une ligne de départ et une ligne d'arrivée), modifier les positions de départ (debout, à 4 pattes, accroupi, assis, allonger sur le ventre, allonger sur le dos , 5 minutes.

Hydratez-vous.

Pause.



Course d'orientation: (chasse au trésor).

Diviser le plan en plusieurs zones (par exemple 6), affecter un objet par zone (ex : Zone 1 un ballon. Si plusieurs enfants, multiplier le nombre d'objet par enfant).

Avec votre enfant, répartir les objets dans leurs zones attribuées.

1 minute de temps libre.

Demandez à votre enfant de rapporter tout les objets un par un le plus vite possible.

1 minute de temps libre.

A l'aide du plan ou de sa mémoire, demandez à votre enfants de replacer les objets un par un dans leurs zones respectives.

Vous pouvez effectuer ces deux exercices Plusieurs fois et mettre en place une compétition.

Hydratez-vous.

Pause.



Course d'orientation : (trouver le bon chemin).

Numéroter chaque zones, écrire sur une feuille à part le numéro des zones dans un ordre à respecter (ex : 1,2,3,4... ou 3,5,1,4..., si plusieurs enfants vous pouvez donner des ordres différents).

Vous devez donner un départ de de course, les enfants doivent ramener les objets un par un dans un ordre bien précis le plus vite possible.

La personne qui a rapporter tous les objets en premier en respectant l'ordre ou qui a eu le plus d'objet correspondant à sa zone remporte la partie.

Vous pouvez effectuer plusieurs partie en modifiant l'ordre à respecter.

Vous pouvez aussi rajouter des zones et des objets.



Ordre à respecter (enfant 1):

- zone 1.
- zone 4.
- Zone 2.
- zone 5.
- zone 3.

Ordre à respecter (enfant 2):

- zone 3.
- zone 5.
- Zone 1.
- zone 4.
- zone 2.

Fin de séance.

A bientôt.

Adrien ALIX