

SEANCE N°4

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.

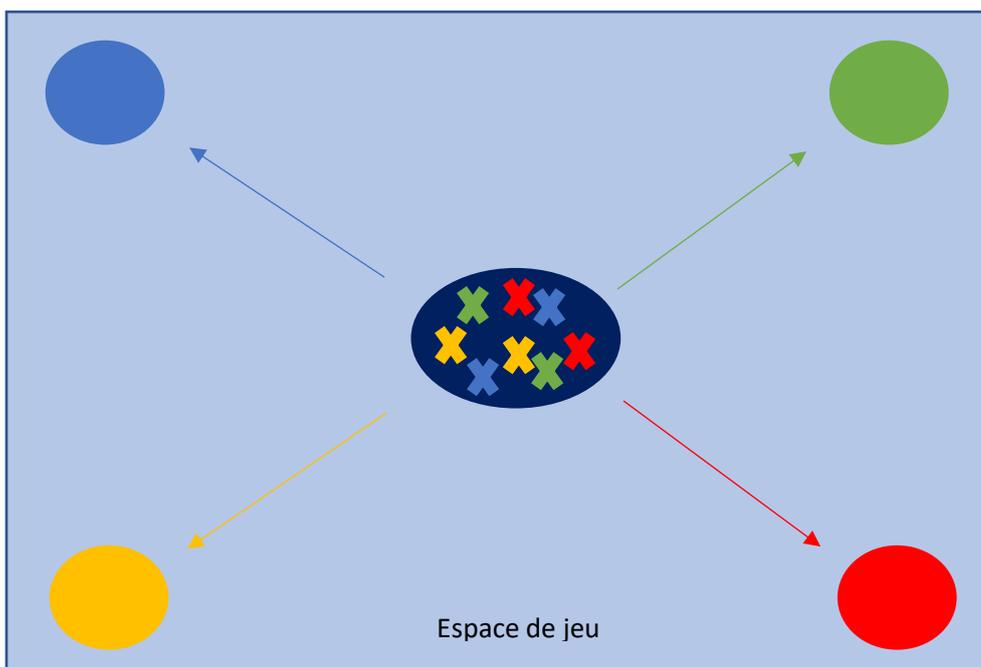
Exercice N°1 : Jeu des 4 coins

Pour jouer, il vous faut :

- Un espace de jeu suffisant (surface plate, sans objet dangereux à proximité)
- Des objets de 4 couleurs différentes par exemple vert, bleu, rouge, jaune (peluches, jouets, stylos, livres, ...)
- 4 feuilles sur lesquelles sont écrites les 4 différentes couleurs

Comment jouer :

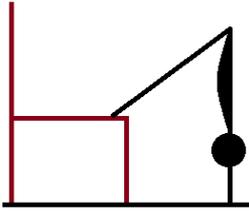
- Placer au centre de l'espace de jeu tous les objets
- Placer dans 4 coins les feuilles
- L'objectif est de placer tous les objets dans le coin de la bonne couleur le plus vite possible
S'il y a plusieurs enfants vous pouvez faire le jeu avec un chronomètre : celui qui a mis le moins de temps à mettre tous les objets dans le bon coin en faisant les bons exercices à gagner ! Les parents peuvent aussi jouer
- Chaque couleur correspond à 1 exercice
 - o Tour 1 :
 - Vert : Sauts de kangourou avant - Retour au centre en arrière
 - Bleu : Araignée en avant - Retour au centre en arrière
 - Rouge : Pas chassés - Retour en cloche pied
 - Jaune : Saut de lapin en avant - Retour au centre en arrière
 - o Tour 2 :
 - Vert : Girafe en avant - Retour au centre en arrière
 - Bleu : Saucisson (rouler sur le côté)
 - Rouge : Araignée avec déplacement sur le côté
 - Jaune : Sauts en longueur
 - o Tour 3 :
 - Vert : Eléphant en avant - Retour au centre en arrière
 - Bleu : Sauts de grenouille en avant
 - Rouge : Sauts de kangourou avec $\frac{1}{2}$ tours
 - Jaune : Roulade avant (si vous posséder un tapis) ou bien Saut de lapin en avant - Retour au centre en arrière



Exercices de bases

1- Travail du placement

- Faire le tour du monde autour de la chaise en placements du dos jambes tendues, pieds posés sur une chaise x 3 Tours



- Tenir 20 sec en chandelle x 3



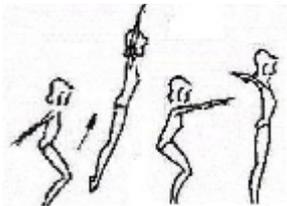
- Tenir 5 ou 10 sec en pont x 3



- Placements du dos groupés x 10



- Faire un saut droit le plus haut possible + réception tenue 5 sec sans bouger x 10



- Faire un équilibre fessier avec les bras tendus en arrière du corps et les jambes tendues et serrées, regard sur les genoux 5 x 10 sec



BON COURAGE