

Cette séance sous le suivi et la surveillance d'un adulte qui pourra éventuellement aider.

Dès qu'une série est faite il faut changer d'exercice et ainsi faire 3 tours comme il y a 3 séries de chaque exercice à réaliser.

Il faut bouger pour rester en forme, même si l'école a repris.

Exercice 1 : PLACEMENT DU DOS**3 séries de 5 répétitions tenues 8s**

Description : Genoux sur un fauteuil et mains au sol. Bras tendus aux oreilles, fesses le plus haut possible pour que le dos et les bras soient alignés.

Si trop facile, le faire jambes tendues.

Consigne : oreilles toujours cachées entre les bras.

Exercice 2 : CULBUTO + roulade avant**3 séries de 5 répétitions**

Description : Assis en position groupée, 2 culbutos puis revenir sur les pieds et enchaîner avec 2 roulades avant genoux serrés.

Consigne : Garder le menton collé à la poitrine sans se cogner le nez dans les genoux.

Exercice 3 : 2 ROULADES AVANT enchainées**3 séries de 4 essais**

Description : Debout pieds serrés, roulade avant arriver sur les pieds puis enchaîner avec une 2ème roulade avant arriver sur les pieds.

Consigne : Garder le menton collé à la poitrine sans se cogner le nez dans les genoux.

Exercice 4 : Lapins par-dessus un banc 3 séries de 6 répétitions

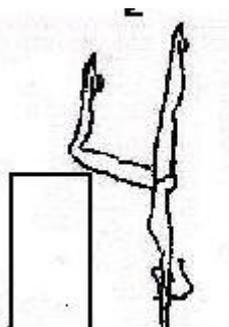


Description : Sauter les pieds serrés par-dessus le banc. Avancer les mains puis recommencer.

Consignes : pieds toujours collés, fesses le plus haut possible.

BONUS : jambes tendues.

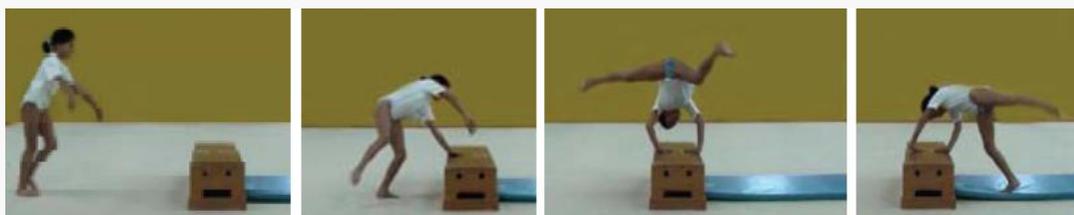
Exercice 5 : Placement du dos 3 séries de 4 répétitions tenues 8s



Description: Voir l'exercice n°1 ("Placement du dos") Puis tendre une jambe au plafond, tenir 5s, reposer, faire de même avec l'autre jambe, ...

Consigne : oreilles toujours cachées entre les bras.

Exercice 6 : La Roue 3 séries de 5 répétitions



Description: Faire la roue en posant les mains sur le banc/obstacle de 10cm maxi

Consignes : Jambes tendues en arrivant en étoile

Exercice 7 : Equilibre au mur 3 séries de 5 répétitions tenue 15s



Description: Au mur, monter les jambes et le dos en reculant les mains,

Consignes: Bras tendus en regardant les mains.

Exercice 8 :

LANCERS PRECIS

3 fois 12

Faire 4 grands pas et lancer (à bras cassé) des peluches/chaussettes sur une chaise sans qu'elles tombent à côté....



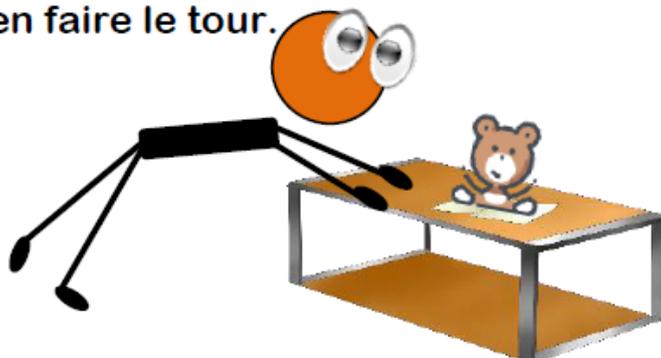
CHANGEMENT: au lieu d'être debout, se mettre assis au sol, uniquement sur les fesses (Les pieds et les mains ne doivent pas toucher le sol)

Exercice 9 :

TOUR DE TABLE BASSE

3 série de 4 tours

Mains posées à plat sur le bord d'une table basse. Jambes tendues. Pointe des pieds sur une surface non glissante (ou avec chaussure). Décaler alternativement la main droite et le pied droit, puis la main gauche et le pied gauche pour longer la table ou en faire le tour.



Exercice 10 :

TOUR DE TABLE BASSE

3 série de 4 tours

Pointes de pieds sur le bord d'une table basse. Jambes tendues. Les mains au sol. Décale alternativement la main droite et le pied droit, puis la main gauche et le pied gauche pour longer la table ou en faire le tour.

