



Préconisations

Rappel de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) en termes d'activité physique quotidienne :

Pour les adultes 30' d'activité physique modérée 5 fois par semaine

Pour les enfants 1 h d'activité physique quotidienne



Qualités physiques travaillées

- Coordination
- Souplesse
- Endurance
- Force



Durée totale de la séance



20 à 40 min

Le circuit est à réaliser
1 à 2 fois



Matériel nécessaire

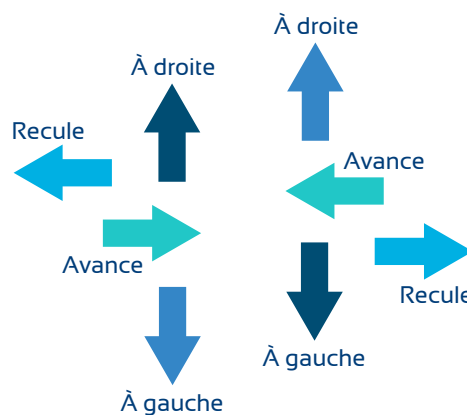
Corde à sauter
ou bout de ficelle



Corps de séance

A. Jeu du miroir : 5 min

Le parent effectue des actions qui sont reproduites simultanément par les enfants : S'il avance, les enfants avancent ; s'il recule, ils reculent ; s'il va à sa droite, ils vont à leur gauche ; s'il va à sa gauche, ils vont à leur droite (effet « miroir »).



B. Bondissements par dessus une corde à sauter ou un bout de ficelle placé sur le sol : 10 min

L'enfant et l'adulte se placent tous deux d'un côté de la corde ou de la ficelle placée au sol puis ils s'entraînent à réaliser :

- des sauts pieds joints de part et d'autre de la corde (de face et de côté),
- des sauts sur 1 pied de part et d'autre de la corde (de face et de côté),
- Alternier des sauts pieds-joints en réalisant des demi-tours en l'air lors du franchissement de la corde

- Alternier des sauts sur 1 pied en réalisant des demi-tours en l'air lors du franchissement de la corde
- Puis réaliser des enchaînements avec les exemples de sauts précédents.

L'adulte adaptera la difficulté des sauts et la longueur des séquences en fonction de l'âge et du niveau des enfants

C. Étirements : 5 min

Ces étirements doivent être effectués progressivement, sans à-coups et sans douleur. Les positions peuvent-être maintenues 30'' environ et répétées à plusieurs reprise.

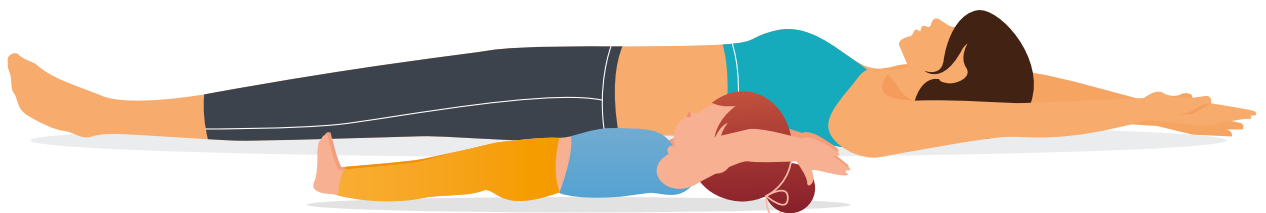


(1)
Étirement de
la chaîne postérieure



(2)
Étirement de
la chaîne latérale

(3)
Étirement des grands dorsaux
et de la chaîne antérieure



(4)
Étirement des abdominaux