



**OFFICE MUNICIPAL DES SPORTS
SALON DE PROVENCE**








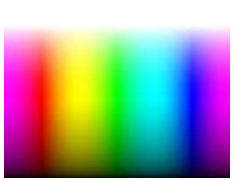



FUTURO SUD
SPORT ANIMATION TOURISME



**SALON
DE PROVENCE**



| Durée totale séance | A.E.C. ACTIVITE ENTRETIEN CORPOREL EN INTERIEUR | Public visé | Matériel |
|--|---|---|--------------------------|
| 30 minutes | Objectif principal : GYMNASTIQUE POUR TOUS | enfants et adultes | Chaine Hi-fi chaussettes |
| SEMAINE 1 | | | |
| Jour 1 | | | |
|  | Descriptif et Consigne Exercice | Schéma exercice | Durée |
| échauffement | <p>courir : courir en rond durant 7 minutes</p> <p>pas chassés "en chassant les nuages" : permet de se déplacer efficacement sur un terrain, c'est un élément essentiel du jeu de jambes. Le maîtriser permet de traverser un terrain en un éclair pour renvoyer des tirs par exemple 3 minutes</p> |   | 10 MIN |
| 1 | <p>Lagrenouille : l'exercice de la grenouille consiste à réaliser... des squats ! Pour ce faire, se positionner debout, les jambes écartées à la largeur des épaules, les pieds légèrement ouverts vers l'extérieur. L'objectif est ensuite de descendre les fessiers en les poussant vers l'arrière et en fléchissant les jambes jusqu'à ce qu'elles soient à 90°.</p> |  | 2 MIN |
| 2 | <p>L'âne : ce mouvement consiste à réaliser des <i>donkey kicks</i> (coup de pied de l'âne). Les enfants et les adultes doivent être à quatre pattes, en appui sur les mains et un genou. Ils doivent ensuite lever une jambe tout en la fléchissant, puis la redescendre quand elle est à 90°.</p> |  | 4 MIN |
| 3 | <p>La chenille : version ludique du mouvement de fitness appelé pike plank. Proposez de se placer debout, en chaussettes (un détail important pour la réussite du mouvement !). Ils doivent se pencher et poser les mains au sol, de sorte à ce que son corps forme un V à l'envers. Ils doivent ensuite faire glisser lentement leurs pieds jusqu'à se retrouver en planche, puis revenir dans sa position initiale de la même façon ^^</p> |  | 2 MIN |
| 4 | <p>Chat statue en musique : la musique est nécessaire pour proposer ce jeu. Lorsque la musique démarre, adultes et enfants peuvent danser et bouger à leur guise. Quand on coupe le son, ils doivent s'arrêter net, et se figer comme des statues. Un bon moyen de laisser libre court à leur imagination tout en leur permettant de se dépenser !</p> |  | 3 MIN |
| 5 | <p>Le jeu des couleurs : pour lancer ce jeu en toute sécurité, il convient de contrôler l'environnement au préalable. Table basse, obstacles... Vérifiez que rien dans la pièce ne pourrait blesser vos enfants, car le jeu des couleurs est un exercice de vitesse. Les règles sont simples : pensez à une couleur et annoncez-là à voix haute. Adultes et enfants devront ensuite courir vers un objet de cette couleur présent dans la pièce. Il est fortement recommandé de préciser que les objets fragiles ne doivent pas être choisis, afin d'éviter la casse et les blessures</p> |  | 5 MIN |
| retour au calme | <p>Pour cette fin de séance je propose à tous de réaliser des exercices qui reposent sur la respiration : souffler sur les mains qui forme un bol comme pour refroidir un bol de chocolat chaud. Faire la respiration papillon : à l'inspiration, ouvrir grand la cage thoracique comme un papillon qui ouvre ses ailes, à l'expiration, fermer la cage thoracique comme le papillon ferme ses ailes</p> |  | 4 MIN |