

Fiche entraînement 2020

SÉANCE PARTAGÉE PARENTS/ENFANTS

1

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

2

Qualités physiques travaillées

- Coordination
- Souplesse

3

Durée totale de la séance



Le circuit est à réalisé
1 à 2 fois

4

Matériel nécessaire

Aucun matériel nécessaire

5

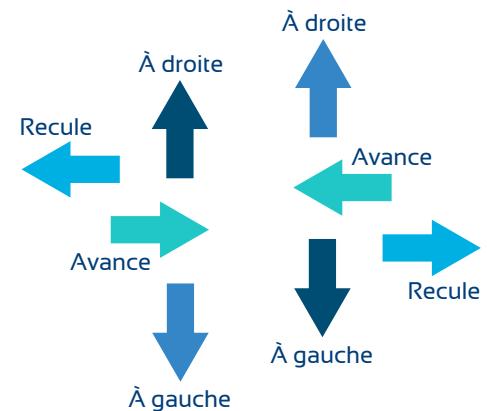
Corps de séance

A. Déplacement dans différentes dimensions : 5 min

L'enfant et le/les parents se déplacent en avant/arrière/sur les côtés (effet « miroir »).

B. Jeu du miroir : 5 min

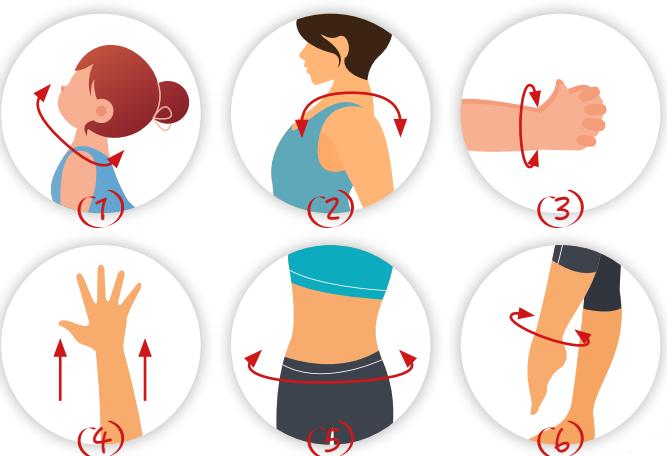
Le parent effectue des actions qui sont reproduites simultanément par les enfants : S'il avance, les enfants avancent ; s'il recule, ils reculent ; s'il va à sa droite, ils vont à leur gauche ; s'il va à sa gauche, ils vont à leur droite (effet « miroir »).



C. Mobilisation Articulaire : 5 min

L'enfant se place face à l'adulte. Ce dernier effectue des mobilisations articulaires du haut du corps vers les bas du corps :

- 1) Des rotations de la tête lentement et amples
- 2) Des épaules vers l'avant et l'arrière
- 3) Rotation des poignets
- 4) Flexion et extension des doigts
- 5) Grand cercles du bassin
- 6) Rotation des chevilles



Fiche entraînement 2020

SÉANCE PARTAGÉE PARENTS/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