



### 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
- Endurance
- Force



### 3 Durée totale de la séance



25 à 60 min

Le circuit est à réaliser  
1 à 2 fois



### 4 Matériel nécessaire

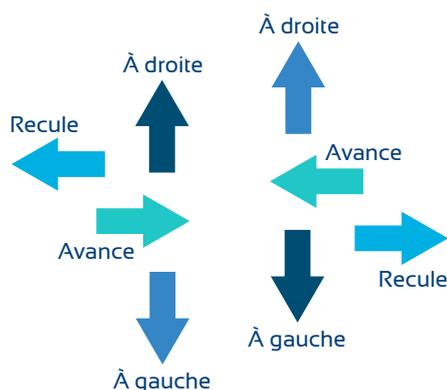
2 chaises  
1 chronomètre



### 5 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 »).

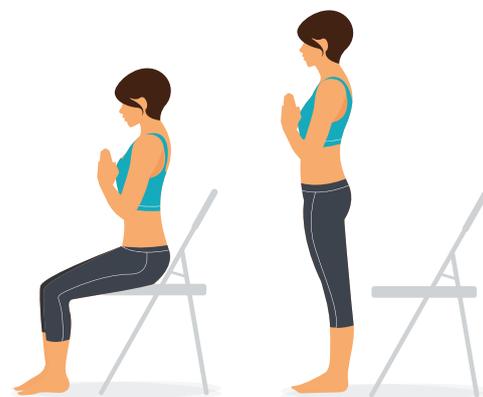


#### B. Travail de force : Assis/debout depuis une chaise : 5 min

L'enfant et l'adulte chacun sur une chaise adaptée à leur taille et morphologie (chaise d'enfant et chaise d'adulte respectivement) : Placer la chaise avec dossier sans accouder contre un mur (ou tenue par une tierce personne), pour qu'elle ne bouge pas pendant l'exercice. L'exercice consiste à faire une succession de flexions/ extensions de jambes (assis-debout) pendant 30 secondes, bras croisés sur la poitrine. L'adulte comptabilise le nombre d'extensions et s'assure de la bonne réalisation de l'exercice

(jambes parfaitement tendues lors de l'extension). Des variantes peuvent être ajoutées et notamment concernant :

- La durée de l'exercice
- Marquer des temps d'arrêt en position basse ou haute



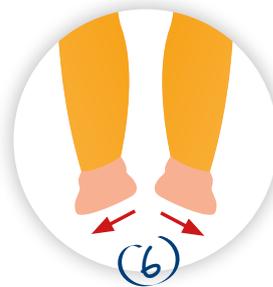
### A. Relais : 10 à 15 min

En adaptant la distance de chaque A/R en fonction de la taille de la pièce, l'enfant et l'adulte vont enchaîner 1 A/R chacun puis se passer le relais (en se tapant dans la main) en alternant les déplacements suivants:

- 1) Pas de géant,
- 2) Pas de fourmis,
- 3) Marche sur les talons,
- 4) Marche sur la pointe des pieds,

- 5) Marche sur le bord interne des pieds,
- 6) Marche sur le bord externe des pieds,
- 7) Pas chassés
- 8) Pas croisés
- 9) Fentes
- 10) ...

Les exercices proposés ci-dessous pourront être complétés.



### D. 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.



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



(4) Étirement des abdominaux