



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



3 Durée totale de la séance



30 à 40 min



4 Matériel nécessaire

1 balle
1 cerceau ou un plat
1 chronomètre



5 Corps de séance

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.



B. Biathlon : Exercice de déplacement et d'adresse en relais ou en confrontation : 15 min

Organiser la pièce de telle manière à avoir :

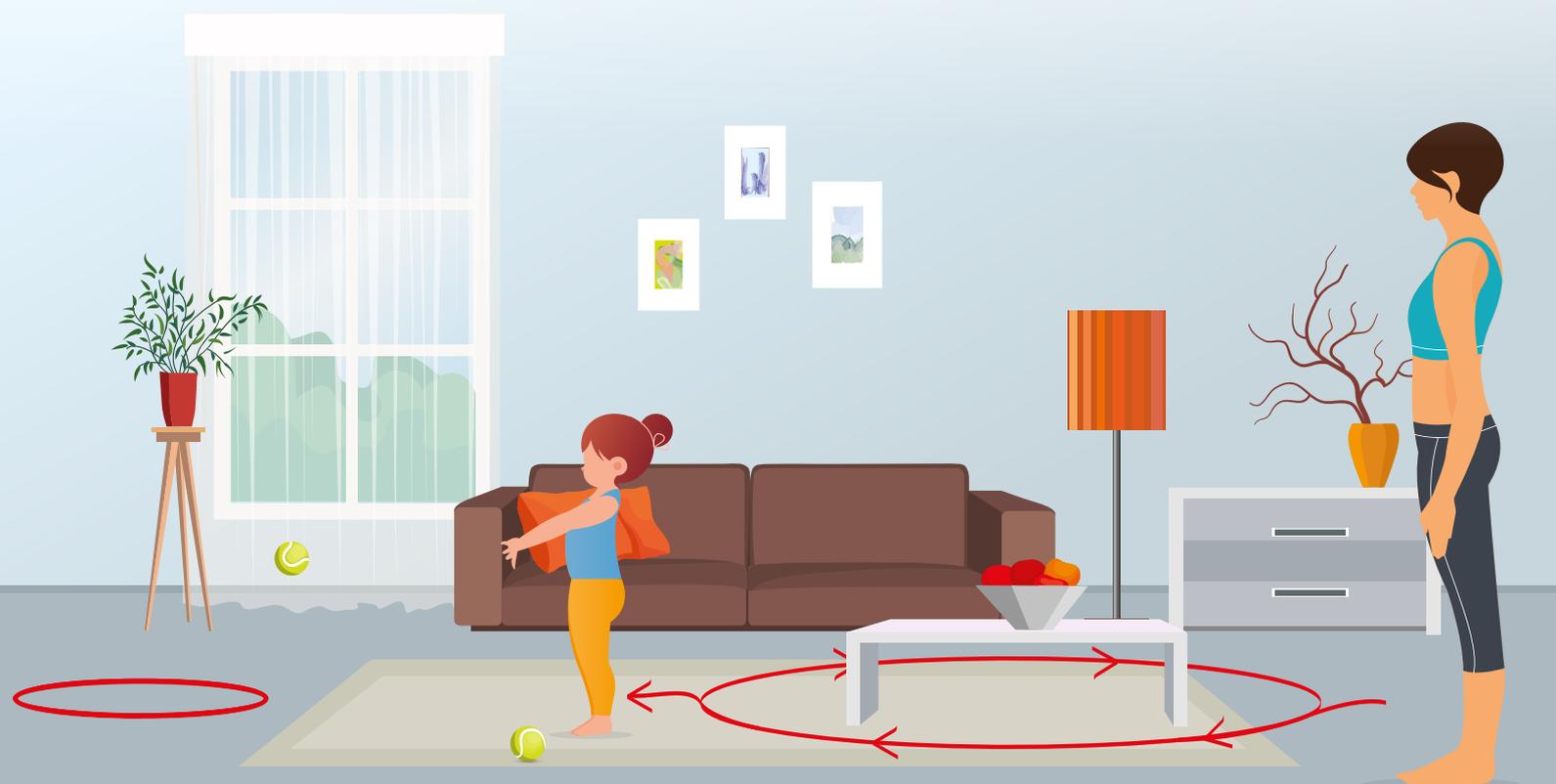
- une zone de tir qui comprend une ligne et un cerceau ou un plat situé à environ 1,5 à 2m de la ligne
- une boucle à réaliser en marchant (autour d'une table par exemple)

Les participants s'élancent pour réaliser une boucle en marchant puis 5 tirs.

Cet enchaînement est à réaliser 2 fois.

En cas de tirs où la cible serait manquée, 1 tour de pénalité sera à réaliser par tir manqué (= n'atteignant pas la cible sans rebond).

La situation peut-être faite : en confrontation directe, indirecte ou en relais (2 équipes de 2 par exemple).



C. Étirements : 5 à 10 min

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



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



(4) Étirement des abdominaux