



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



30 à 40 min



4 Matériel nécessaire

1 balle de tennis
2 oreillers
2 bouteille d'eau (25cl à 2L)



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.

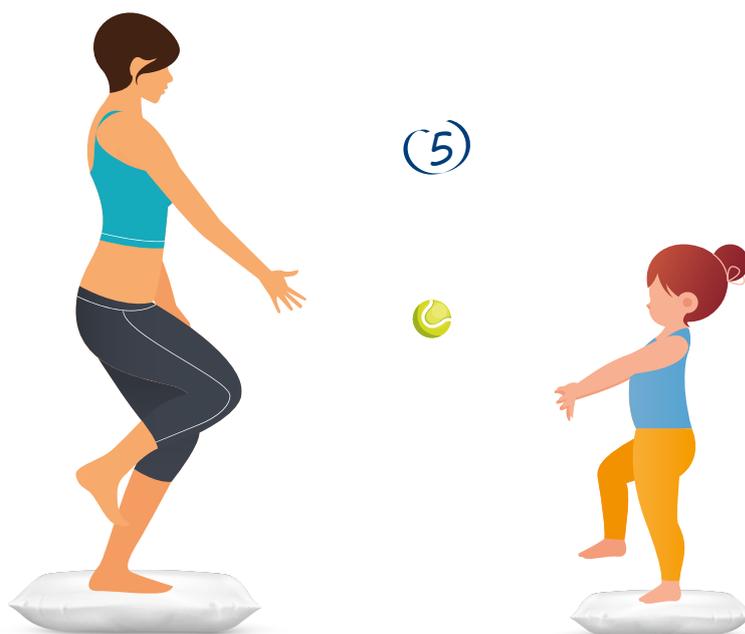
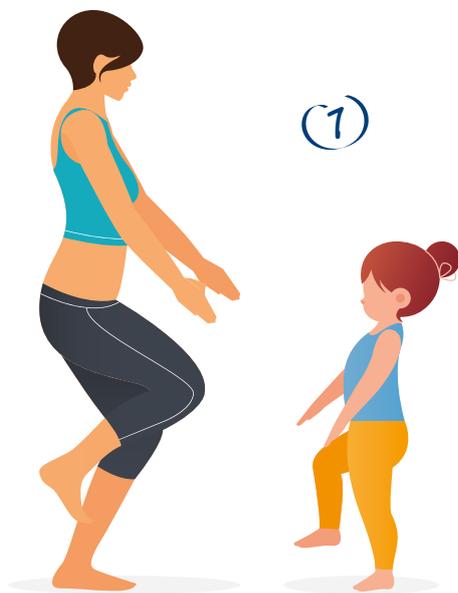


B. Exercice d'adresse et de proprioception 10 à 15 min

L'exercice comporte plusieurs phases: l'adulte et l'enfant peuvent réaliser l'exercice simultanément:

- 1) travail en équilibre sur une jambe
- 2) travail en équilibre sur une jambe sur un oreiller
- 3) travail en équilibre sur une jambe sur un oreiller en fermant les yeux

- 4) travail en équilibre sur une jambe sur un oreiller en jouant à se déséquilibrer avec la bouteille d'eau
- 5) travail en équilibre sur une jambe sur un oreiller en jouant à s'échanger une balle de tennis



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 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