



ACTIVITÉ PHYSIQUE PENDANT LE CONFINEMENT

Circuit proposé par Matthieu GROSSO, Éducateur Sportif Stagiaire

Séance entretien physique pour enfant

Niveau: Enfant de 8 à 12 ans débutant

Circuit training :

Réaliser 3 séries (tours) de 5 exercices effectués les uns après les autres.
Sur chaque exercice, il y a un nombre de répétitions et un temps de récupération (30 secondes).
Après chaque série de 5 exercices une récupération plus longue (1 minute).

Par 2: Un enfant /un adulte ou 2 enfants mais avec obligation d'être encadré par un adulte pour la sécurité.

Exercice 1 : Superman à deux

Au premier tour, venir se taper 2 fois dans la main droite et 2 fois dans la main gauche.

Sur le deuxième tour, venir se taper 3 fois dans la main droite et 3 fois dans la main gauche.

Sur le troisième tour, venir se taper 5 fois dans la main droite et 5 fois dans la main gauche.



Consigne de placement :

- en appui sur les mains et sur la pointe des pieds
- avoir une position dos fesses-jambes alignées

Consignes d'exécution :

- se mettre en place en même temps
- Au signal, venir se taper dans les mains

Variables :

- Réduire le nombre si trop difficile
- Se mettre à 4 pattes

Récupération 30 secondes avant exercice à 2

Exercice 2: Sauts à cloche pied

Au premier tour : 3 sauts à cloche pied droit + 3 sauts à cloche pied gauche (sur place).

Au deuxième tour : 5 sauts à cloche pied droit + 5 sauts à cloche pied gauche.

Au troisième tour : 7 sauts à cloche pied droit + 7 sauts à cloche pied gauche.

Consigne de placement :

Debout sur un pied, dos droit, bras le long du corps, une jambe pliée.

Consigne d'exécution :

Sauter sur place

Variables :

Sauter en avançant ou en reculant

Récupération 30 secondes avant exercice 3

Exercice 3 : Montées de genoux (ou course sur place)

Consigne de placement :

Debout, dos droit
Bras fléchis

Consigne d'exécution :

Courez sur place en gardant le dos droit et en montant les genoux au niveau du ventre.

Balancer les bras

Variables :

Prendre un bâton et le tenir devant soi à hauteur du ventre.
Toucher le bâton à chaque montée de genou

Récupération 30 secondes avant exercice 4

Exercice 4 : Sauts en étoile

Par 2 face à face, réaliser :

Au premier tour 5 sauts en étoile

Au deuxième tour 5 sauts en étoile

Au troisième tour 5 sauts en étoile

Consigne de placement :

Debout, pieds écartés largeurs des épaules, mains le long des jambes

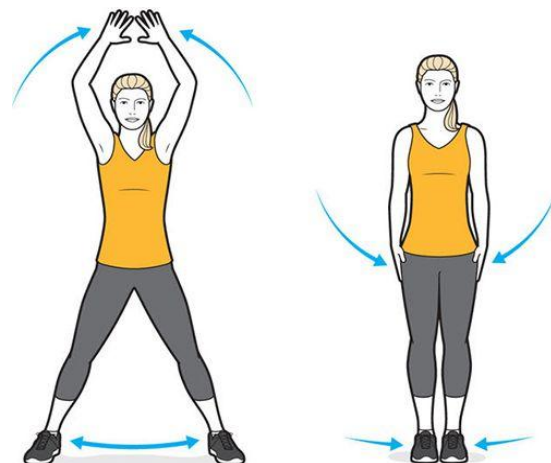
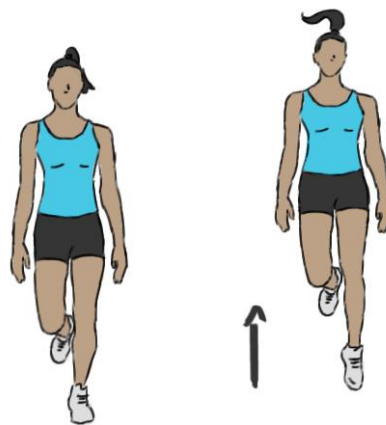
Consigne d'exécution :

Venir sauter en écartant les pieds tout en tapant dans les mains au-dessus de la tête

Variables :

Taper dans les mains devant soi.

Récupération 30 secondes avant exercice 5



Exercice 5 : Attrape ballon assis

Par 2 : les 2 joueurs assis face à face à environ 3 ou 4 m l'un de l'autre et sans poser les pieds au sol.
Le joueur 1 lance le ballon (ou objet léger) sur le côté droit ou gauche du joueur 2 qui doit le rattraper et le renvoyer à J1.

Au premier tour, attraper 4 fois le ballon de chaque côté.
Au deuxième tour, attraper 6 fois le ballon de chaque côté.
Au troisième tour, attraper 8 fois le ballon de chaque côté.

Consignes de placement :

Joueur assis sur les fesses **sans poser les pieds au sol** (à environ 3 ou 4 m l'un de l'autre) avec un objet léger à lancer dans les mains (ballon, coussin, vêtement mis en boule, etc...)

Consignes d'exécution :

Pour J1 : lancer à droite ou à gauche de J2 en dosant sa force.
Pour J2 : rattraper à 2 mains sans poser les pieds au sol, renvoyer à J1

Récupération 1 minute avant prochain tour.

