

Séance gym enfant 3-4ans

On garde la forme

Consignes : Les parents doivent effectuer les mouvements en même temps que les enfants

Echauffement:

Marcher sur les mains et sur les pieds
30 secondes.

Courir 30 secondes.

Marcher en montant les genoux 30 secondes.

Courir 30 secondes.

Marcher en effectuant des talons
fesses 30 secondes.

Pause sur place.

Marcher en arrière 30 secondes.

Courir 30 secondes.

Marcher en montant les genoux
rapidement 30 secondes.

Courir 30 secondes.

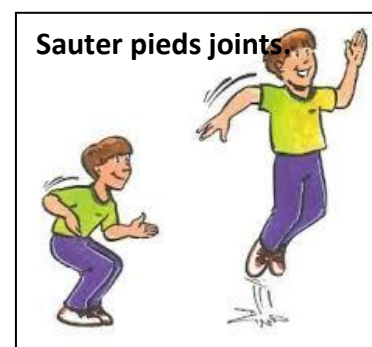
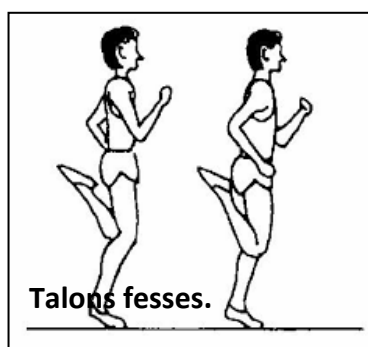
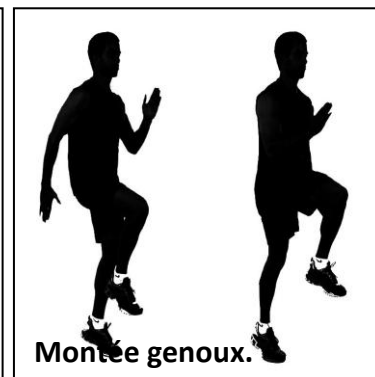
Marcher en effectuant des talons
fesses rapidement 30 secondes.

Courir 30 secondes.

Sauter pieds joints rapidement.

Hydratez-vous.

1 min de pause.



Manipulation, objets :

Lancer un ballon, 1 minute.

1 minute de temps libre
(laisser pratiquer votre enfant).

Agiter un foulard tenu dans une
main, 1 minute.

1 minute de temps libre.

Lancer une balle en l'air, 1 minute.

1 minute de temps libre.

Lancer un foulard en l'air,
1 minute.

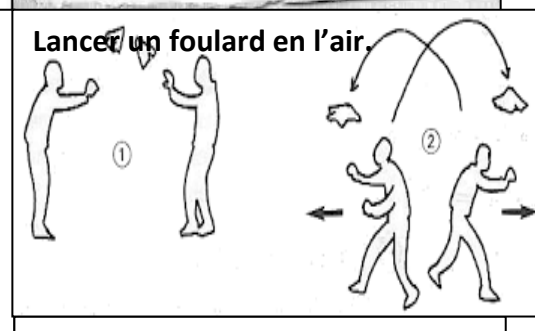
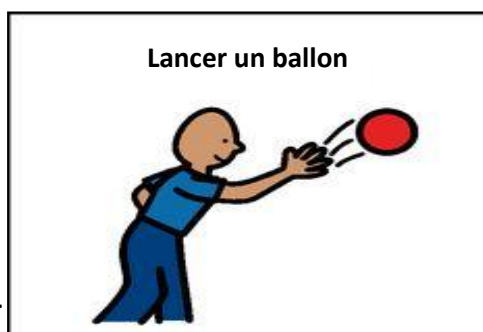
1 minute de temps libre.

Lancer un ballon par terre,
1 minute.

Déplacer un ballon avec ses
pieds, 1 minute.

Pause.

Hydratez-vous.



Jeux motricité : (Disposer des objets sur le sol et rapporter ceux-ci dans une zone limitée (ex : cerceaux).

Lancer un ballon en l'air le plus de fois possible, 1 minute.

1 minute de temps libre.

Lancer un ballon par terre le plus de fois possible, 1 minute.

1 minute de temps libre.

Courir le plus vite possible en agitant un foulard dans sa main, 1 minute.

1 minute de temps libre.

Lancer un foulard en l'air le plus de fois possible, 1 minute.

1 minute de temps libre.

Courir le plus vite possible et déplacer un ballon avec ses pieds, 1 minute.

Hydratez-vous

Retour au calme :

S'allonger sur le dos 30 secondes.

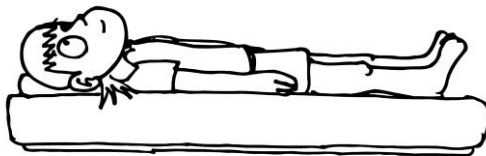
Allonger sur le dos, prendre les genoux dans les bras 30 secondes.

S'allonger sur le dos et se grandir le plus possible..

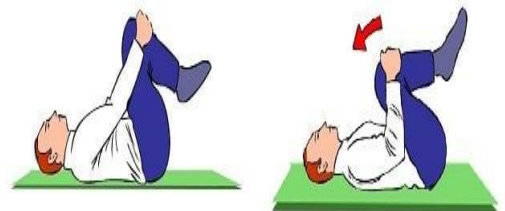
S'allonger sur le ventre et effectuer un massage avec une balle (les enfants peuvent aussi masser les parents).

Hydratez-vous.

Allonger sur le dos.



Les genoux dans les bras.



Massage avec balle.



Se grandir.



Fin de séance.

A bientôt.

Adrien ALIX