

## Séance gym enfant 3-5 ans

### On garde la forme

Courir.



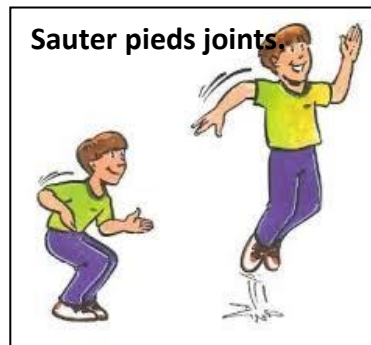
**Consignes :** Les parents peuvent effectuer les mouvements en même temps que les enfants.

#### Echauffement:

Courir 30 secondes.  
Marcher 30 secondes.  
Courir 45 secondes.  
Marcher 30 secondes.  
Courir 1 minute.  
Courir 30 secondes.  
Courir en montant les genoux  
30 secondes.  
Pause sur place.



Courir en faisant des talons fesses 30 secondes.  
Courir 30 secondes.  
Courir en faisant de pas chassés.  
Courir 30 secondes.  
Marcher et effectuer des grands Cercles avec les bras rapidement.  
Courir 30 secondes.  
Sauter pieds joints rapidement.



Hydratez-vous.

1 min de pause.

#### Manipulation ballon:

Lancer un ballon en l'air,  
2 minutes.  
1 minute de temps libre  
(Laisser pratiquer votre enfant).  
Lancer un ballon par terre,  
2 minutes.  
1 minute de temps libre.  
Lancer un ballon sur un mur,  
2 minutes.  
1 minute de temps libre.  
Faire rouler un ballon par terre  
avec les mains, 2 minutes.  
1 minute de temps libre.  
Lancer un ballon à une personne,  
30 secondes.  
1 minute de temps libre.  
Déplacer le ballon avec ces pieds,  
2 minutes.



Lancer un ballon par terre.

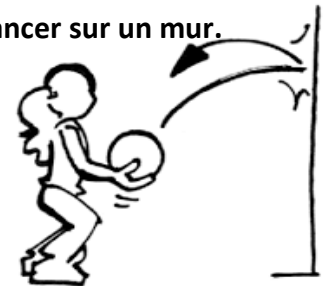


Pause.

Hydratez-vous.



Lancer sur un mur.



Déplacer le ballon.



**Equilibre : (afin d'aider votre enfant, vous pouvez lui tenir la main).**

Marcher sur des objets durs,  
2 minutes.

1 minute marche normal.

Marcher sur des objets mous,  
2 minutes.

1 minute marche normal.

Marcher à en arrière sur des objets durs,  
2 minutes.

1 minute marche normal.

Marcher à en arrière sur des objets mous, 2 minutes.

1 minute marche normal.

Alterner marche avant, arrière sur des objets durs et des objets mous, 2 minutes.

Variante : demander à l'enfant de faire l'ensemble des exercices en tenant un objet dans les mains.

Pause.

Hydratez-vous

**Retour au calme :**

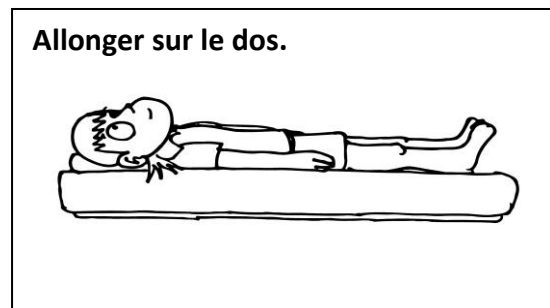
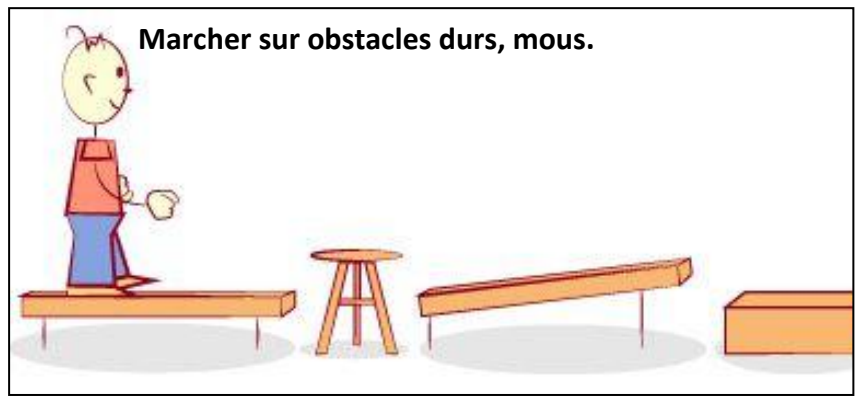
S'allonger sur le dos 30 secondes.

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

S'allonger sur le ventre 30 secondes.

Allonger sur le ventre, faire un massage avec une  
balle (les enfants peuvent aussi masser les parents).

Hydratez-vous.



**Fin de séance.**

**A bientôt.**

Adrien ALIX