

# S4 23/1 1/20-30/1 1/20

## JEUX OLYMPIQUE ATHLÉTISME 3-8ANS

**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.

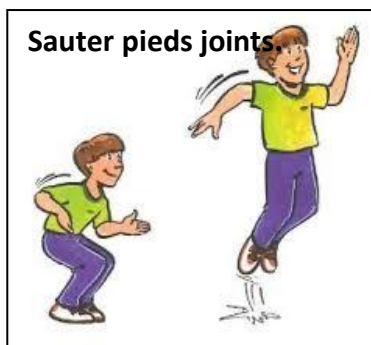
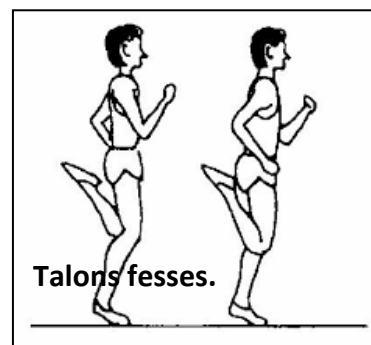
Pause.

### Première épreuve, Courir:

Courir sans s'arrêter,  
3 minutes.  
1 minute de temps libre  
(Laissez pratiquer votre enfant).  
Effectuer un sprint (matérialiser une ligne de départ et  
une ligne d'arrivée), modifier les positions de départ (debout,  
à 4 pattes, accroupi, assis, allonger sur le ventre, allonger sur  
le dos. **Le départ se fait dans une position précise mais le reste  
de la course s'effectue en courant.** , 5 minutes.  
1 minute de temps libre.  
Effectuer une course avec des haies (idem course sprint ci-dessus),  
5 minutes.

Hydratez-vous.

Pause.



**Deuxième épreuve :**

**Course des Animaux : (Matérialiser une zone de départ et d'arriver).**

Effectuer une course en réalisant la marche canard.

Effectuer une course en réalisant des sauts de grenouille.

Effectuer une course en réalisant la marche à 4 pattes .

Effectuer une course en réalisant des sauts de lapin.

Effectuer une course en réalisant des sauts de kangourou.

Effectuer une course en réalisant l'araignée.

Effectuer une course en réalisant des sauts cloche pieds.



**Marche canard.**



**Saut de grenouille.**



**Saut de lapin.**

**Foulées bondissantes.**



**Marche à 4 pattes.**



**Marche araignée.**



**Saut kangourou.**



**Saut cloche pied.**

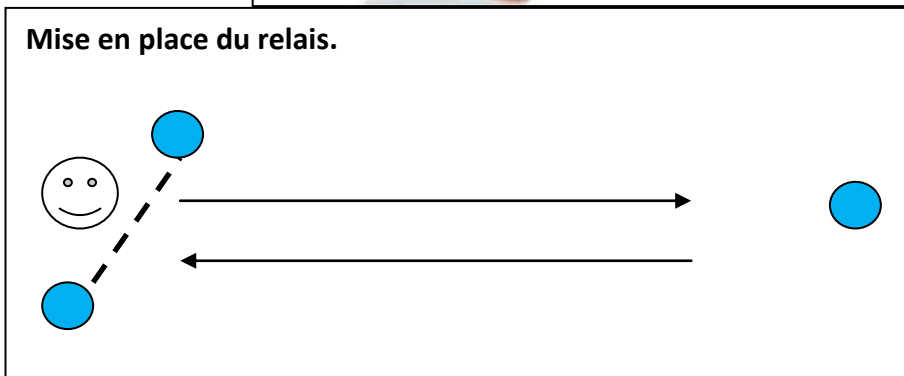
**Troisième épreuve,**  
**Course, Relais :**

Effectuer le plus d'aller retour possible, à chaque retour à la zone de départ le coureur marque un point, (matérialiser zone de départ et zone d'arrivée) , 2 minutes à faire plusieurs fois si possible.

1 minute de temps libre.

Idem à la première situation mais cette fois la course s'effectue en relais (à chaque fois qu'un coureur revient sur la zone de départ, il donne le relais et en même temps marque un point, 3 minutes à faire plusieurs fois .

Effectuer plusieurs manches.



Pause.

Hydratez-vous.

**Retour au calme :**

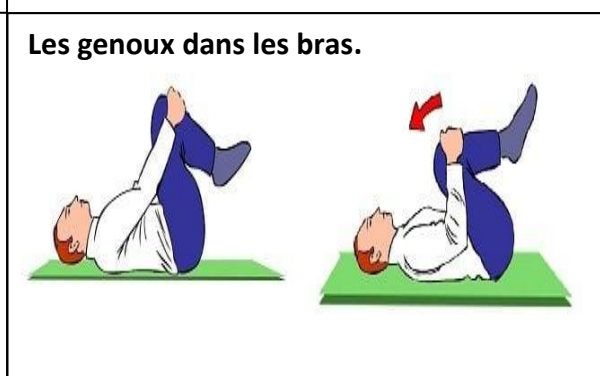
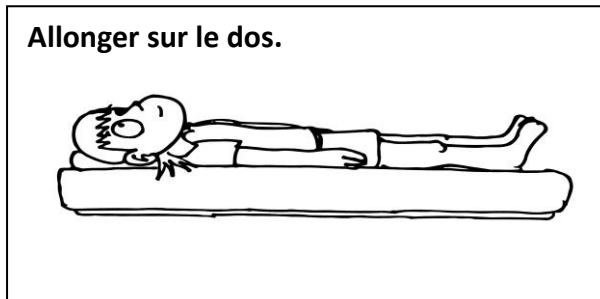
S'allonger sur le dos 30 secondes.

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.**  
**Bonne vacances à vous.**

**Hâte de vous revoir en Septembre.**

## Grille résultats :

<u>Epreuves :</u>	Prénom + Points	Prénom + Points	Prénom + Points	Prénom + Points
<b><u>Premières épreuves :</u></b>				
Course 3 minutes.				
Sprint départ debout.				
Sprint départ à 4 pattes.				
Sprint départ accroupi.				
Sprint départ assis.				
Sprint départ allongé sur le ventre.				
Sprint départ allongé sur le dos.				
Course avec haies.				
<b><u>Deuxièmes épreuves :</u></b>				
Marche canard.				
Sauts de grenouille.				
Marche à 4 pattes.				
Sauts de lapin.				
Saut kangourou.				
Marche Araignée.				
Sauts Cloche pieds.				
<b><u>Troisièmes épreuves :</u></b>				
Relais individuel.				
Relais équipe.				
<b><u>Total points :</u></b>				