

Continuer à bouger, à se dépenser EN CYCLE 2 - #3 -

A L'ATTENTION DES PARENTS ET DE LEUR ENFANT

« **Je saute, je lance !** »

Ce que l'on cherche à développer chez l'enfant :

- La qualité des appuis : leur force et leur tonicité
- Rester gainé (le bassin reste bien tenu par les muscles)
- Lui permettre de dépenser de l'énergie

Je commence par un rituel (une forme d'échauffement qui permet à l'enfant d'entrer mentalement et physiquement dans l'activité)

- Je cours, lentement, même sur un petit espace pendant 3 minutes...
- Sur place ou en me déplaçant je monte les genoux - 10 fois
- Je sautille sur place - 10 fois
- Je mobilise mes articulations : des chevilles, des genoux, des épaules... en faisant des tours - 10 fois
- Je fais des étirements des mollets et des cuisses (devant quadriceps – derrière ischio-jambier) -2 fois 10 secondes
- Je m'accroupis puis je me relève et je saute vers haut les bras en l'air - 5 fois
- Je termine en bougeant très vite mes jambes en montant les genoux (je trépigne) - 10 fois

Je saute, je lance !

1. Pendant 30 secondes, **je fais du saut à la corde** et je réalise le plus de sauts que je le peux... je compte le nombre de sauts... je m'en souviens, je le note sur une feuille.
2. Je récupère : je bois une gorgée d'eau puis je fais rouler une balle (ou un objet sphérique ou cylindrique) sur mes mollets pour les décontracter.
3. Je réalise 5 **sauts de grenouille**, je mesure la distance parcourue, je m'en souviens, je la note sur une feuille.
4. Je récupère : je bois une gorgée d'eau puis je fais rouler une balle (ou un objet sphérique ou cylindrique) sur mes cuisses pour les décontracter.
5. **Je lance** 5 balles dans un seau, je suis à 3 mètres du seau. Je compte le nombre de balles qui arrivent dans le seau. Je m'en souviens, je le note sur une feuille

Je termine par un petit retour au calme :

Pendant 5 minutes j'enchaîne 1 minute de marche et 1 minute de course.

Puis je m'assois, le dos bien plaqué contre le dossier d'une chaise et je me concentre sur ma respiration. J'inspire de l'air, puis j'expire lentement cet air je fais 3 ou 4 cycles.

Et tout au long de la séance je n'oublie pas de boire.

Je calcule mes points :

Je prends la feuille où j'ai noté mes performances, puis je regarde le tableau suivant.

TABLEAU POUR CALCULER LES POINTS GAGNES			
Je gagne des points	Sauts à la corde	Sauts de grenouille	lancers
10 points	30 sauts	6 mètres	8 balles
8 points	20 sauts	4 mètres	6 balles
5 points	10 sauts	3 mètres	4 balles
AU TOTAL <ul style="list-style-type: none"> • Si j'ai 30 points je suis MEDAILLE D'OR • Si j'ai 20 points je suis MEDAILLE D'ARGENT • Si j'ai 10 points je suis MEDAILLE DE BRONZE ! 			

Pour calculer, c'est facile !

Voici un exemple :

- Si j'ai réalisé 20 sauts au sauts à la corde : **je gagne 8 points**
- Si j'ai fait 6 mètres aux sauts de grenouille : **je gagne 10 points**
- Si j'ai lancé 4 balles dans le seau : **je gagne 5 points**
- J'ai donc gagné au total **8+10+5=23 points**

Je regarde quelle médaille j'ai gagnée :

- 23 points.... C'est la MEDAILLE D'ARGENT !

Je découpe ma médaille :

