

# PRATIQUE DES JEUNES



## FICHE TECHNIQUE 5

## Planifier une séance

### Pour une séance de 0H30

Public : Enfants (6 à 10 ans)

|     |  |
|-----|--|
| 5'  | ACCUEIL  |
| 5'  | Echauffement <sup>1</sup> :<br>1' : Echauffement cardio respiratoire<br>Sautillement sur place, déplacement en pas chassé, montée des genoux, talon fesse, flexion extension ...<br>3' : Echauffement articulaire et musculaire<br>Cou-épaule-tronc-bassin-bras-jambe-poignet-doigts<br>Possibilité d'intégrer la boule ou d'autres instruments<br>1' : Etirement de relâchement musculaire<br>Cou-épaule<br><i>Veiller à la symétrie des exercices (droite et gauche)</i> |
| 20' | 1 Exercice avec son évolution<br>Ou<br>2 exercices de 10'  |
| 5'  | Etirements<br>Cou - épaule - avant-bras – doigts – tronc – bassin – jambe  |
| 5'  | BILAN  |

### Pour une séance de 1H00

|     |   |
|-----|---|
| 5'  | ACCUEIL   |
| 10' | Echauffement <sup>2</sup><br>1' : Echauffement cardio respiratoire<br>Sautillement sur place, déplacement en pas chassé, montée des genoux, talon fesse, flexion extension ...<br>8' : Echauffement articulaire et musculaire<br>Cou-épaule-tronc-bassin-bras-jambe-poignet-doigts<br>Possibilité d'intégrer la boule ou d'autres instruments<br>1' : Etirement de relâchement musculaire<br>Cou-épaule |

<sup>1</sup> L'échauffement cardio-vasculaire sera optimisé avant le début de la séance par une activité à l'extérieure (ex : marche rapide, footing léger pour rejoindre l'équipement).

<sup>2</sup> Voir note de bas de page 1.

|     |  |
|-----|--|
|     | <i>Veiller à la symétrie des exercices (droite et gauche)</i>  |
| 10' | Exercices : amélioration de l'adresse<br>Un exercice au choix (combinaison, analyse, orientation, équilibre, rythmicité, réadaptation) |
| 20' | 1 Exercice avec son évolution<br>Ou<br>2 exercices de 10'  |
| 15' | Jeu sur une partie   |
| 5'  | Etirements<br>Cou - épaule - avant-bras – doigts – tronc – bassin – jambe  |
| 5'  | BILAN  |

### Pour une séance de 1H30

|     |  |
|-----|--|
| 5'  | ACCUEIL  |
| 10' | Echauffement <sup>3</sup><br>1' : Echauffement cardio respiratoire<br>Sautillement sur place, déplacement en pas chassé, montée des genoux, talon fesse, flexion extension ...<br>8' : Echauffement articulaire et musculaire<br>Cou-épaule-tronc-bassin-bras-jambe-poignet-doigts<br>Possibilité d'intégrer la boule ou d'autres instruments<br>1' : Etirement de relâchement musculaire<br>Cou-épaule<br><i>Veiller à la symétrie des exercices (droite et gauche)</i> |
| 20' | Exercices : amélioration de l'adresse<br>Deux exercices au choix (combinaison, analyse, orientation, équilibre, rythmicité, réadaptation)  |
| 20' | 1 Exercice avec son évolution<br>Ou<br>2 exercices de 10'  |
| 20' | 1 Exercice avec son évolution<br>Ou<br>2 exercices de 10'  |
| 15' | Jeu sur une partie   |
| 5'  | Etirements<br>Cou - épaule - avant-bras – doigts – tronc – bassin – jambe  |
| 5'  | BILAN  |

<sup>3</sup> Voir note de bas de page 1.

### Pour une séance de 2H00

|     |  |
|-----|--|
| 5'  | ACCUEIL  |
| 10' | Echauffement <sup>4</sup><br>1' : Echauffement cardio respiratoire<br>Sautillement sur place, déplacement en pas chassé, montée des genoux, talon fesse, flexion extension ...<br>8' : Echauffement articulaire et musculaire<br>Cou-épaule-tronc-bassin-bras-jambe-poignet-doigts<br>Possibilité d'intégrer la boule ou d'autres instruments<br>1' : Etirement de relâchement musculaire<br>Cou-épaule<br><i>Veiller à la symétrie des exercices (droite et gauche)</i> |
| 15' | Exercices : amélioration de l'adresse<br>Deux exercices au choix (combinaison, analyse, orientation, équilibre, rythmicité, réadaptation)  |
| 15' | 1 Exercice avec son évolution  |
| 15' | 1 Exercice avec son évolution  |
| 15' | Jeu avec contrainte  |
| 15' | 1 Exercice avec son évolution  |
| 20' | Jeu sur une partie   |
| 5'  | Etirements<br>Cou - épaule - avant-bras – doigts – tronc – bassin – jambe  |
| 5'  | BILAN  |

---

<sup>4</sup> Voir note de bas de page 1.