



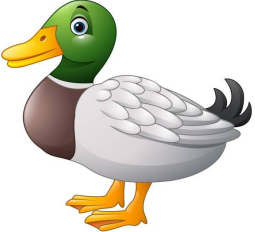


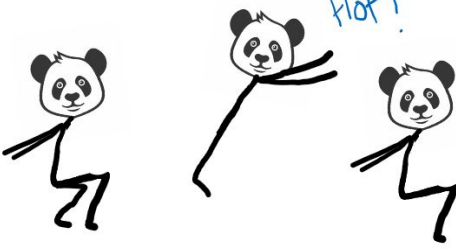




Le Zoo du Servins AC





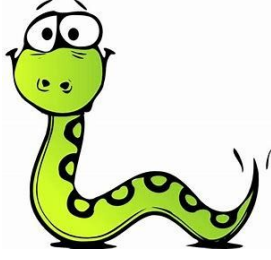



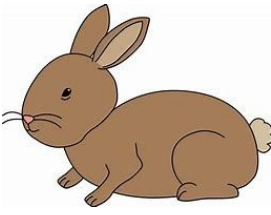



Exercices à faire dans le jardin ou dans la maison, n'oubliez de faire un petit échauffement avant de commencer. L'idéal est d'avoir une zone de 10 mètres de long, pas plus. Pas besoin de matériel spécifique. Adapter le nombre de répétitions à l'âge, à l'aptitude physique et à l'envie de l'enfant.




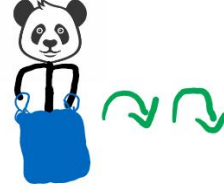

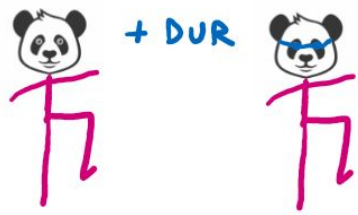

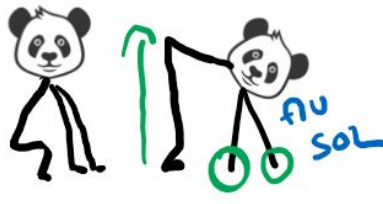


Consignes pour l'enfant : * je vais jusqu'au bout du chemin ou jusqu'à l'endroit que m'indique l'adulte * Je ne fais pas la course pour arriver premier ou pour aller vite mais je m'applique.




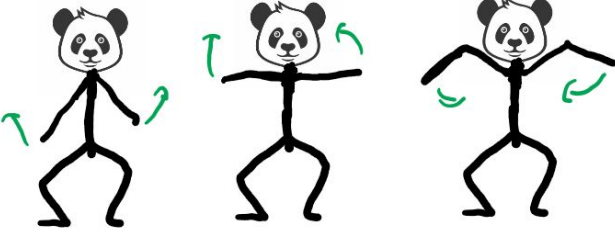

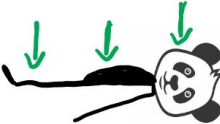


<p>GAINAGE</p> 	<p>Je me déplace en quadrupédie avec le dos en direction du sol</p> 
<p>GAINAGE</p> 	<p>je marche sur les genoux les bras le long du corps, sans aller vite</p> 
<p>RENFORCEMENT</p> 	<p>Je marche accroupi sans poser les mains</p> 
<p>BONDISSEMENT</p> 	<p>Accroupi, sauter sans l'aide des mains, réception accroupie.</p> 

envoyez nous vos photos par mail sac62530@gmail.com ou messenger : [Servins Ac](#)

© Servins AC 2020

<p>ETIREMENT</p> 	<p>Sur le ventre, attraper ses chevilles avec les mains. décoller les genoux et les épaules</p> 
<p>SOUPLESSE</p> 	<p>Marche quadrupédique, jambes tendues et écartées</p> 
<p>HAUT CORPS</p> 	<p>Rampe par prise d'appui coordonnée sur coudes et genoux (possibilité de n'utiliser que les coudes)</p> 
<p>HAUT CORPS</p> 	<p>En appui sur les mains de profil, par rapport à la direction du déplacement, j'avance en faisant un bond de côté en levant fesses & hanches. Je reprends un appui déplaçant les mains et je recommence.</p> 
<p>HAUT CORPS</p> 	<p>accroupi, sauter en prenant appui sur les mains tel un lapin</p> 
<p>SOUPLESSE</p> 	<p>en appui sur les mains, de profil par rapport au sens de déplacement. Avancer mains & pieds en même temps.</p> 

<p>HAUT CORPS</p> 	<p>Allongé sur le dos, bras tendus au dessus de la tête, paume de mains face à face, écarter les bras pour les approcher le plus possible des cuisses. Remonter les bras tendus en cerclant de la même façon et ainsi de suite ...</p>	
<p>GAINAGE</p> 	<p>Se déplacer en sautant dans un sac. Un sac poubelle ou à patate fera l'affaire. Attention aux chutes ! prenez votre temps.</p>	
<p>EQUILIBRE</p> 	<p>Se tenir en équilibre sur un pied (faire à droite puis à gauche), tenir le maximum de temps possible en essayant de rester immobile. Pour compliquer : essayer yeux fermés.</p>	
<p>S'ETIRER</p> 	<p>Poser les mains à plat au sol et remonter les fesses. Pas obligé de les tendre. Quand ça tire dans les muscles, tenir la position sans bouger. Redescendre tout doucement en position initiale quand vous avez terminé</p>	
<p>S'ASSOULIR</p> 	<p>Faire passer ses pieds au-dessus de sa tête afin de toucher le sol. Pas grave si tu n'y arrives pas, tu va le plus loin que tu peux</p>	

<p>S'ASSOULIR</p> 	<p>Les dessous de pieds en contact, écarter les genoux le plus possible en conservant le dos droit et faire de petits mouvements, tels les ailes d'un papillon.</p> 
<p>TRAVAIL BRAS</p> 	
<p>SE DETENDRE</p> 	<p>S'allonger sur le dos en fermant les yeux. Repérer les parties du corps qui touchent le sol puis en se concentrant et en respirant, tenter de s'ancrer le plus possible dans le sol.</p> 
<p>RESPIRER</p> 	<p>Respiration ventrale. Poser une main sur son ventre. prendre de grandes inspirations et sentir son ventre se gonfler comme un ballon. Vider l'air après l'avoir un peu retenu en expirant par la bouche et sentir le ventre se dégonfler et les poumons se vider.</p>  <p>Se relâcher</p>

5

J'en profite pour vous glisser ce petit message à l'attention de nos animaux de compagnie.



On espère que la séance vous a plu. N'hésitez pas à nous envoyer vos photos

par mail : sac62530@gmail.com ou via messenger.

Merci à la comission jeune de la FFA. Je me suis inspiré de leurs superbes productions pour quelques exercices.

A très bientôt



Amicalement, Laurent