

SEANCE CARDIO A LA MAISON POUR ENFANTS

Séance à faire dans la maison (salon, chambre, jardin, terrasse...)

Principes : (pour les parents)

- Au départ votre enfant trottine sur place. Toutes les 10 sec ou 15 sec (à vous d'adapter en fonction des capacités de vos enfants) vous sifflez et votre enfant doit effectuer une action motrice que vous lui indiquerez. Ensuite il reprend la course sur place.



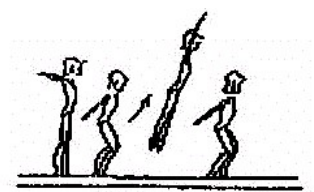
- Chaque action motrice doit être répétée au moins 5 fois avant de changer d'action motrice.
- Cycle de 3 minutes sans s'arrêter puis pose de 2 min et on recommence ou du moins on continue.
- A vous de varier ces temps de travail et de repos en fonction de votre enfant. Le fait qu'il soit essoufflé au bout de 3 min est normal.

Propositions d'actions motrices :

- 1- Au coup de sifflet, s'allonger le plus vite possible au sol à plat ventre puis se relever.

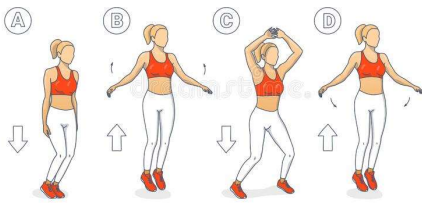


- 2- Au coup de sifflet, placer un pied devant soi et un derrière. Inverser 10 fois la position des pieds (le plus vite possible).
- 3- Au coup de sifflet, toucher le sol avec ses deux mains et effectuer un saut vers le haut, bras tendu aux oreilles

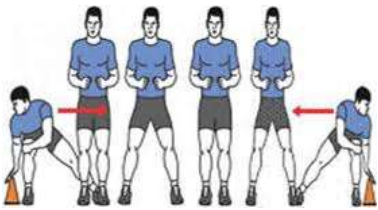


4- Au coup de sifflet, jumping jack. On tape 10 fois dans les mains

JUMPING JACKS



5- Au coup de sifflet, 5 allers-retours en pas chassés entre 2 plots



6- Au coup de sifflet, 6 montées de genoux



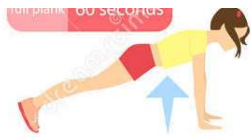
7- Au coup de sifflet, 6 talons / fesses



8- Au coup de sifflet, tenir 10 sec la position (regard droit)



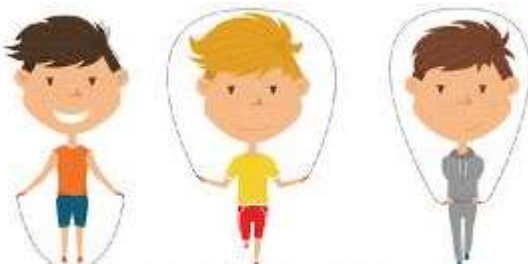
9- Au coup de sifflet, tenir la position 15 sec (attention pas de dos creux, alignement cuisses et dos)



10-Au coup de sifflet, bras en croix et jambes écartées. Venir toucher alternativement le genou droit puis le gauche. Le buste reste de face. 10 fois



11-Au coup de sifflet, 10 tours de corde à sauter



12-Au coup de sifflet, tenir la position 10 sec. Alignement de la jambe tendue et du buste. Changer de jambe au prochain coup de sifflet.



Vous pouvez trouver d'autres actions motrices mais attention aux positions des enfants qui ne doivent pas abîmer le dos ou les articulations des genoux. Les actions proposées sont sans danger.