

Activités dynamiques : proposition 2

Cette fiche s'adresse à tous les niveaux, **mais à éviter si vous êtes fiévreux**

A pratiquer, à chaque fois que cela est nécessaire

(tension intellectuelle, après un moment devant des écrans ou encore simplement pour ne pas devenir « ramollo »)

	Ce qu'il y a à faire	Organisation matérielle ou spatiale	Consignes
« Entraînement du sprinter »	<ul style="list-style-type: none"> - Il s'agit de trotter sur place lentement - au signal sonore (voix, frappe dans les mains, sifflet ...), accélérer en montant les genoux en comptant jusqu'à 10, puis ralentir et reprendre le rythme du départ - faire au moins 3 fois. - la même chose peut être envisagée en amenant les talons aux fesses au lieu de monter les genoux. 	<ul style="list-style-type: none"> - espace réduit, sol dur ou éventuellement sur un tapis - avec des chaussures de sport 	<ul style="list-style-type: none"> - en regardant devant soi - sans taper les talons au sol - demander à faire le moins de bruit possible lors de l'appui au sol - travail progressif - respirer le plus régulièrement possible
<p>Le rythme dans la peau</p> <p>Du « step » avec ou sans step</p> <p>Step = un pas</p> <p>Dans l'activité de fitness, il s'agit de monter sur une surface sur élevée</p>	<p>Proposition d'une chorégraphie simple à réaliser en famille :</p> <ul style="list-style-type: none"> - départ pieds serrés, 1 poser le pied droit devant, 2 puis le gauche à côté, 3 reculer le pied droit, 4 puis le pied gauche pour revenir au point de départ, mains sur les hanches : à faire 2 fois - 1 poser le pied droit devant, 2 lever le genou gauche, 3 poser pied gauche en arrière, 4 ramener le pied droit à côté, position des bras libre - 1 poser le pied gauche devant, 2 lever le genou droit, 3 poser pied droit en arrière, 4 ramener le pied gauche à côté, position des bras libre - 1 poser le pied droit devant, 2 lever amener le talon gauche à la fesse gauche, 3 poser pied gauche en arrière, 4 ramener le pied droit à côté, position des bras libre - 1 poser le pied gauche devant, 2 lever amener le talon droit à la fesse droite, 3 poser pied droit en arrière, 4 ramener le pied gauche à côté, position des bras libre. <p><i>Ce n'est qu'un exemple.... à vous de créer !</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - sur un sol dur ou une marche d'escalier ou sur un rectangle dessiné au sol - avec des chaussures de sport - musique rythme moyen à soutenu entre 120 et 150 pulsations maxi par minute (possibilité de vérifier avec un chronomètre) 	<ul style="list-style-type: none"> - se faire plaisir sans se faire mal ! - le pied d'appui doit reposer complètement sur le sol ou sur la marche d'escalier ou sur le step pour le pas abimer les tendons
Gainage : « la table »	<ul style="list-style-type: none"> - soulever les fesses du sol de manière à former « une table » avec son corps (les 4 pieds de table = les bras et les jambes, la surface de la table = les cuisses et le corps) , maintenir cette position pendant 10 s au minimum, puis relâcher - réaliser 3 fois l'exercice 	<ul style="list-style-type: none"> - au sol sur un tapis - départ assis jambes fléchies, mains des 2 côtés du corps un peu en arrière 	<ul style="list-style-type: none"> - bras tendus - maintenir le ventre dans le prolongement des jambes pour que la table soit aussi plate que possible (difficile pour les plus petits les encourager)