

## Séance gym 2 enfant 3-4ans

### On garde la forme

**Consignes :** Les parents doivent effectuer les mouvements en même temps que les enfants

#### Echauffement:

Marcher sur les mains et sur les pieds  
30 secondes.

Courir 30 secondes.

Marcher en montant les genoux 30 secondes.

Courir 30 secondes.

Marcher en effectuant des talons  
fesses 30 secondes.

Pause sur place.

Marcher en arrière 30 secondes.

Courir 30 secondes.

Marcher en montant les genoux  
rapidement 30 secondes.

Courir 30 secondes.

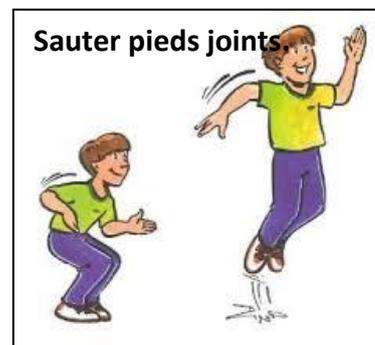
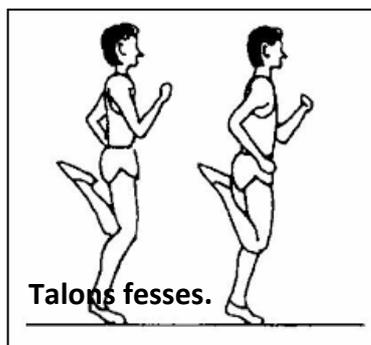
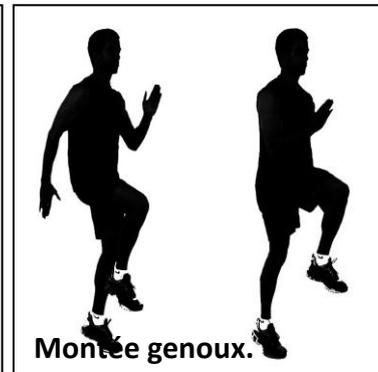
Marcher en effectuant des talons  
fesses rapidement 30 secondes.

Courir 30 secondes.

Sauter pieds joints rapidement.

Hydratez-vous.

1 min de pause.



#### Motricité (Les animaux):

Sauts de lapin 30 secondes.

30 secondes de temps libre  
(laisser pratiquer votre enfant).

Marcher comme une araignée  
30 secondes.

30 secondes de temps libre.

Ramper comme un serpent  
30 secondes.

30 secondes de temps libre.

Sauts de grenouille 30 secondes.

30 secondes de temps libre.

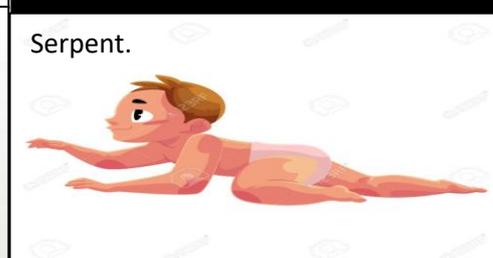
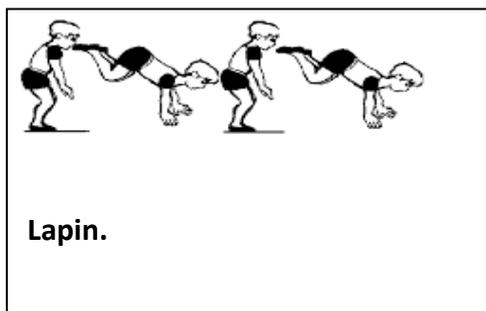
Marcher comme une girafe  
30 secondes.

30 secondes de temps libre.

Sauter comme un kangourou  
30 secondes.

Pause.

Hydratez-vous.



**Jeux motricité : (Disposer des objets sur le sol et rapporter ceux-ci dans une zone limitée (ex : cerceaux).**

Ramasser le plus d'objets possible et les rapporter dans une zone limitée, en se déplaçant en lapin 1 minute.

30 secondes de récupération.

Ramasser le plus d'objets possible et les rapporter dans une zone, en se déplaçant en serpent 1 minute.

30 secondes de récupération.

Ramasser le plus d'objets possible et les rapporter dans une zone, en se déplaçant en araignée 1 minute.

30 secondes marche normal.

Ramasser le plus d'objets possible et les rapporter dans une zone, en se déplaçant en grenouille 1 minute.

30 secondes marche normal.

Ramasser le plus d'objets possible et les rapporter dans une zone, en se déplaçant en kangourou 1 minute.

Hydratez-vous

**Retour au calme :**

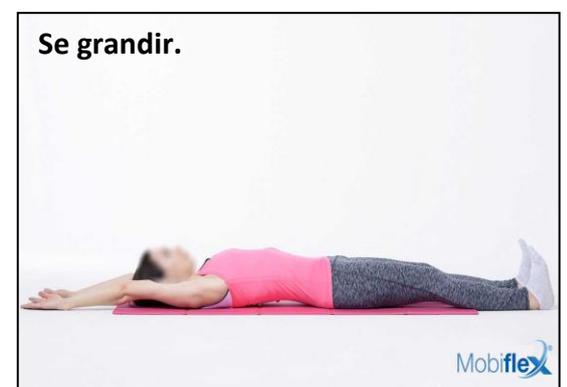
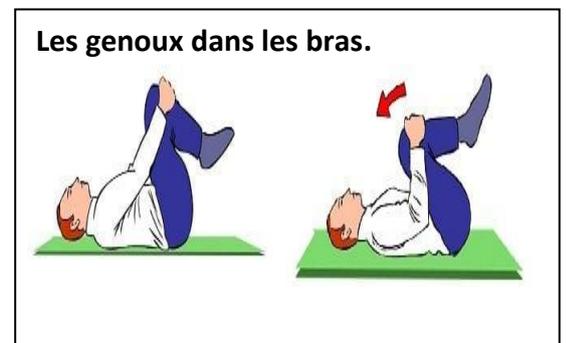
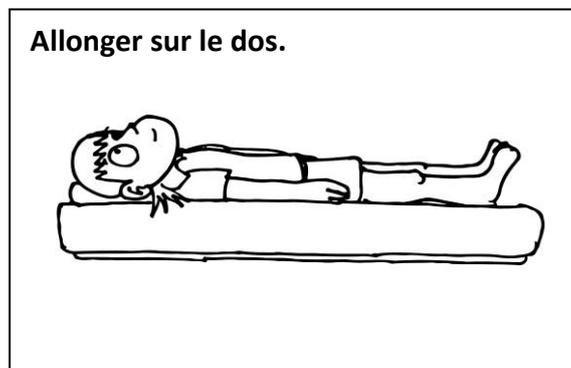
S'allonger sur le dos 30 secondes.

Allonger sur le dos, prendre les genoux dans les bras 30 secondes.

S'allonger sur le dos et se grandir le plus possible..

S'allonger sur le ventre et effectuer un massage avec une balle (les enfants peuvent aussi masser les parents).

Hydratez-vous.



**Fin de séance.**

**A bientôt.**