

## Séance Athlétisme enfant 5-8ans

### On garde la forme

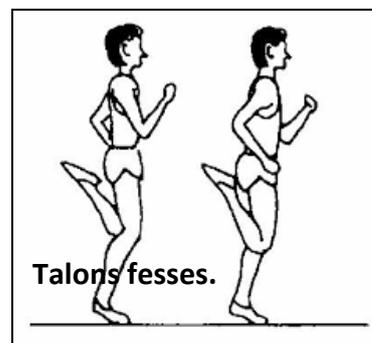
Courir.



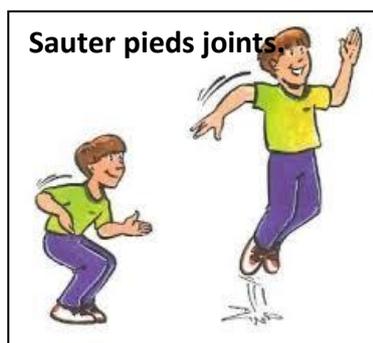
**Consignes :** Les parents peuvent effectuer les mouvements en même temps que les enfants.

#### Echauffement:

Courir 30 secondes.  
Marcher 30 secondes.  
Courir 45 secondes.  
Marcher 30 secondes.  
Courir 1 minute.  
Courir 30 secondes.  
Courir en montant les genoux  
30 secondes.



Pause sur place.  
Courir en faisant des talons fesses 30 secondes.  
Courir 30 secondes.  
Courir en faisant de pas chassés.  
Courir 30 secondes.  
Marcher et effectuer des grands Cercles avec les bras rapidement.  
Courir 30 secondes.  
Sauter pieds joints rapidement.



Hydratez-vous.

Pause.

#### Courir:

Courir sans s'arrêter,  
3 minutes.  
1 minute de temps libre  
(Laissez pratiquer votre enfant).  
Courir en faisant des mouvements  
sans s'arrêter (montées de genoux, talons fesses,  
sauts pieds joints, cloches pieds, bouger les bras...), 3 minutes.  
1 minute de temps libre.

Effectuer un sprint (matérialiser une ligne de départ et  
une ligne d'arrivée), modifier les positions de départ (debout,  
à 4 pattes, accroupi, assis, allonger sur le ventre, allonger sur  
le dos , 5 minutes.

1 minute de temps libre.

Effectuer une course avec des haies (idem course sprint ci-dessus),  
5 minutes.

Hydratez-vous.

Pause.

Courir.



Sprint.



### **Lancer: (Matérialiser une zone de lancer).**

Lancer une balle (sans se déplacer, choix du lancer libre),  
3 minutes.

1 minute de temps libre.

Lancer type javelot (sans se déplacer, placer un pied devant  
et derrière), 3 minutes.

1 minute de temps libre.

Lancer type poids, 3 minutes.

1 minute de temps libre.

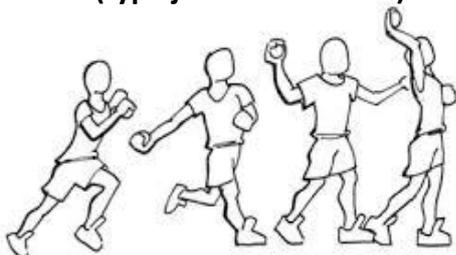
Effectuer l'ensemble des lancers avec quelques pas d'élan.

Vous pouvez de nouveau effectuer  
l'ensemble des lancers et mettre en place  
un concours de longueur.

Hydratez-vous.

Pause.

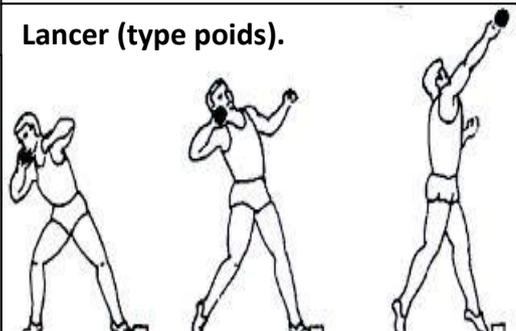
#### **Lancer (type javelot avec élan).**



#### **Lancer (au choix).**



#### **Lancer (type poids).**



### **Sauter : (Matérialiser une zone de départ).**

10 sauts pieds joints (départ arrêté) en  
essayant d'aller le plus loin possible,  
3 minutes.

1 minute de temps libre.

10 sauts cloches pieds avec pied D, idem  
pied G (départ arrêté) en essayant d'aller  
le plus loin possible, 3 minutes.

1 minute de temps libre.

10 sauts foulées bondissantes (départ arrêté)  
en essayant d'aller le plus possible,  
3 minutes.

1 minute de temps libre.

Vous pouvez de nouveau effectuer  
l'ensemble des sauts et mettre en place  
un concours de longueur.

#### **Sauts pieds joints.**



#### **Saut à Cloche pieds.**



#### **Foulées bondissantes.**



### Course, Relais :

Effectuer le plus d'aller retour possible, à chaque retour à la zone de départ le coureur marque un point, (matérialiser zone de départ et zone d'arrivée) , 2 minutes à faire plusieurs fois si possible.

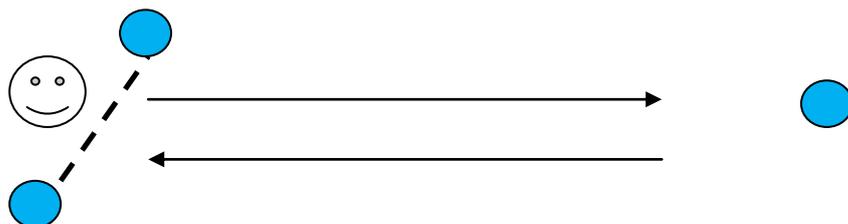
1 minute de temps libre.

Idem à la première situation mais cette fois la course s'effectue en relais (à chaque fois qu'un coureur revient sur la zone de départ, il donne le relais et en même temps marque un point, 3 minutes à faire plusieurs fois .

Effectuer plusieurs manches.



### Mise en place du relais.



Pause.

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 ventre 30 secondes.

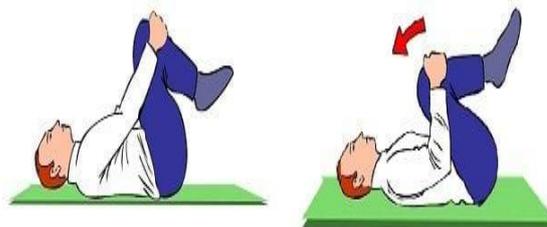
Allonger sur le ventre, faire un massage avec une balle (les enfants peuvent aussi masser les parents).

Hydratez-vous.

### Allonger sur le dos.



### Les genoux dans les bras.



### Massage avec une balle.



**Fin de séance.**

**A bientôt.**

Adrien ALIX