

## FICHE ACTIVITE : RENFORCEMENT MUSCULAIRE – CYCLE 3

Niveau de classe ou Cycle concerné : Cycle 3

Déroulement de l'activité :

- Echauffement : Jeu du miroir

Cet exercice permet de faire monter légèrement le rythme cardiaque de votre enfant pour pouvoir réaliser les prochains exercices.

Vous êtes en position de « boxeur » (petit saut sur place pied droit puis pied gauche)

Vous allez exécuter un mouvement (pas chassés, montée de genou, talon/fesse,

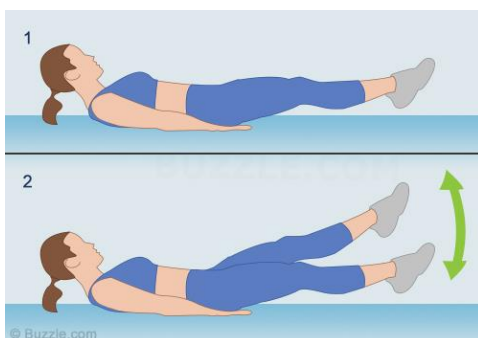
flexion/extension...) et votre enfant devra reproduire ce mouvement. Il faut essayer de tenir les mouvements pendant 20 à 30 secondes.

Pour rendre l'exercice plus ludique, vous pouvez échanger les rôles pour que l'enfant soit le maître du jeu.

- Premier exercice : 1, 2, 3 soleil

Sur le même principe que le jeu du 1, 2, 3 soleil où l'enfant doit arriver jusqu'à vous sans que vous le voyez en mouvement. Pour adapter ce jeu au renforcement musculaire, l'enfant devra partir à 4 pattes. Lorsque vous dites soleil (et que vous vous retournez), l'enfant doit être en position planche (gainage sur les coudes et les pieds en gardant bien le dos droit pour éviter les douleurs au dos). Il doit tenir 10 secondes avant que vous recommenciez à faire 1, 2, 3 soleil.

- Deuxième exercice : Abdos mathématiques/français

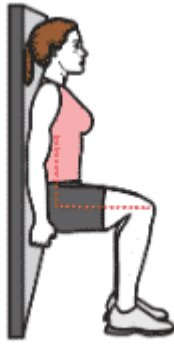


Votre enfant sera allongé sur le dos au sol. Cet exercice permettra de travailler la sangle abdominale de votre enfant. Il est possible d'utiliser ses mains et de les mettre en bas du dos pour éviter les douleurs au dos.

Vous allez lui donner soit une addition (simple au début) ou un mot (court au début). Il va devoir dessiner avec ses pieds le résultat de l'addition ou écrire le mot que vous avez donné avec ses pieds.

Pour cela, l'enfant doit garder le dos au sol et lever ses jambes pour pouvoir écrire le résultat/mot en l'air sans que ces pieds ne touchent le sol.

- Troisième exercice : Renforcement des cuisses



Pendant cet exercice, votre enfant sera en position de chaise contre un mur. Il faut, pour éviter toutes douleurs, que son dos soit collé contre le mur. Ses jambes seront pliées à environ 90°. Votre enfant devra tenir cette position pendant 30 secondes sans lâcher. Après avoir tenu 30 secondes, il faut se relever puis relâcher ses jambes en marchant. Il faut essayer de reproduire l'exercice 5 ou 6 fois. Pour occuper votre enfant durant ces 30 secondes, essayez de lui demander de vous raconter une histoire pour qu'il pense à autre chose.

- Etirement :

Les étirements ont pour but d'apprendre à votre enfant à s'étirer, à gagner en souplesse et à éviter les possibles courbatures à la suite d'une séance de sport.

- Pour étirer les mollets : la position est de mettre un pied contre un mur et le talon au sol. L'objectif est de ramener sa jambe vers le mur. Il faut réaliser ce mouvement en douceur, sans forcer. Quand ce mouvement commence à tirer sur le mollet, maintenir la position pendant 10 secondes.
- Pour étirer les cuisses : La position est de se mettre sur une jambe et de garder son équilibre (possibilité de se tenir à un mur pour rester dans la position). Avec la deuxième jambe, l'enfant devra ramener son talon vers l'arrière de sa cuisse et maintenir la position pendant 10 secondes.

Une autre position est possible. L'enfant devra être debout les pieds collés. L'objectif est de rapprocher ses mains du sol, en douceur et de tenir la position pendant 10 secondes quand cela commence à tirer dans les cuisses.

- Pour étirer les abdominaux : La position est d'être allongé sur le ventre. L'enfant devra poser ces mains au sol et tendre les bras en gardant le bassin au sol. Il faut tenir cette position pendant 10 secondes.

#### Variantes possibles (facultatif) :

- Exercice 1 : Pour les enfants qui n'ont aucune difficulté sur cet exercice, il est possible de faire tenir la position pendant 20 secondes.
- Exercice 2 : Pour rendre plus compliqué, vous pouvez faire des additions, soustractions, multiplications à 3 chiffres ou des mots un peu plus long.
- Exercice 3 : Faire varier le temps de la chaise.

#### Ressources associées (facultatif) :

Bilan de la séance par l'élève (commentaires, remarques, analyses) à communiquer éventuellement à l'enseignant	
--	--