

## FICHE ACTIVITE : Renforcement musculaire - Cycle 3

Niveau de classe ou Cycle concerné : cm1 cm2

Déroulement de l'activité :

### **Echauffement**

- On trotte sur place régulièrement. (2mn)
- Idem avec des sauts pieds joints toutes les 5 secondes (2mn)
- idem en faisant des fentes avant toutes les 10 secondes (2mn)
- idem en faisant un clap (mains) au-dessus de la tête puis sur les hanches (2mn)
- Je me mets accroupi, puis à 4 pattes, puis assis et je trotte (2mn)

### **Séance n°1 Renforcement musculaire**

-Assis par terre en forme de « W » (jambes pliées avec les pieds à plat), je décolle les pieds et les mains pendant 10 secondes (travail d'abdominaux)

Répéter 10 fois avec 10 secondes de récupération entre chaque.

-Allonger sur le dos avec les jambes à angle droit je vais toucher mon genou droit avec la main gauche puis le genou gauche avec la main droite. Répéter 20 fois et faire 3 séries.

-Debout avec les pieds légèrement écartés je monte mes bras tendus pour que mes mains se touchent au-dessus de la tête puis les hanches. Répéter 20 fois.

-Même chose mais en faisant en même temps des sauts écarts sur le côté. Quand j'ai les pieds écartés les mains sont en haut, quand les pieds sont serrés j'ai les mains sur les hanches (coordination) On fait des séries de 20 x3.

Entre les séries faire des pauses et aller boire un peu d'eau.

-Debout les mains sur les hanches je descends sur une jambe en gardant l'autre tendue le pied devant(difficile).Ne pas chercher à descendre trop bas mais faire 2 séries de 10 sur chaque jambe.

Variables didactiques (facultatif) Enchaîner 2 ou 3 exercices à la suite

Variantes possibles (facultatif) : Faire un enchaînement et se filmer pour vérifier la réalisation

Ressources associées (facultatif)

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