

## FICHE ACTIVITE : RENFORCEMENT MUSCULAIRE – Cycle 3

Niveau de classe ou Cycle concerné : cm1/cm2

Déroulement de l'activité :

### **Séance 2 : Renforcement**

#### **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)

#### **Exercice n°1 : Le bâton (10mn)**

- On prend un Bâton type manche à balai que l'on pose derrière sa tête et sur ses épaules. Les pieds légèrement écartés on fait des rotations du buste en allant doucement, on contrôle le mouvement en utilisant les muscles du ventre. 3 fois 20 avec pause entre.
  - Dans la même position on va faire une fente avant (on met un pied devant et on descend), on change de pied à chaque fois. 3 fois 10 avec pause
- Si l'on ne possède pas de bâton on met ses mains derrière la nuque et les coudes écartés (sans tirer sur le cou).

#### **Exercice n°2 : Les mimes (15mn)**

- On va mimer les mouvements que l'on fait dans différents sports :
- Le coup droit et revers du tennis

- Le lanceur de poids (avec les deux bras)
- Le lanceur de javelot (les deux bras)
- Le sauteur en hauteur (sur place en retombant sur ses pieds)
- Le rameur (assis sur le sol)

Faire des séries de 20 x par 3. A vous de trouver d'autres mimes !

Variables didactiques (facultatif)

Variante possibles (facultatif) :

Ressources associées (facultatif)

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