

FICHE ACTIVITE : RENFORCEMENT MUSCULAIRE – Cycle 3

Niveau de classe ou Cycle concerné : cm1/cm2

Déroulement de l'activité : Echauffement :

Trotter sur place en étant léger (2mn)
Faire des petits sauts à pieds joints en étant léger (10 fois)
Faire des fentes sur les côtés (10 fois)
Faire des fentes avant (10 fois)

Dans le jardin ou une pièce suffisamment grande l'objectif est de faire un circuit training d'abord en découvrant les exercices (séance 4) puis en les enchaînant (séance 5).

Le circuit de 5 exercices :

- 1) Debout on descend accroupi puis on remonte et on fait un grand saut vertical (10fois)
- 2) On trotte en faisant droite gauche devant puis D/G sur le côté droit puis D/G derrière puis D/G sur le côté gauche en repassant par le milieu à chaque fois (10 fois le tout)
- 3) Assis sur le sol on fait le rameur en décollant les pieds et sans perdre l'équilibre. (10fois)
- 4) Debout on vient faire un clap dans ses mains devant puis derrière (10fois)
- 5) Le même exercice en envoyant une jambe devant pour le clap devant et derrière pour l'autre (10 fois chaque jambe=20)

Le deuxième circuit de 5 exercices :

- 6) Allongé sur le côté avec une main à plat sur le sol (position pls) qui soutient l'équilibre, on va monter la jambe tendue et la redescendre sans que les pieds se touchent (10 fois chaque jambe=20)
- 7) Le même exercice mais en décollant les deux jambes en même temps (10 fois de chaque côté=20)
- 8) Au sol en position de pompe (mains doigts de pieds) on va se retourner pour se retrouver en position d'araignée (mains talons).on alterne le côté à chaque fois (10fois)
- 9) Debout on fait un clap au-dessus de la tête puis un derrière les fesses. (10fois)
- 10) Le même exercice mais en faisant un saut vertical en retombant pied écartés (clap en haut) puis pieds serrés (clap en bas)

Le grand circuit : les 10 exercices

Variables didactiques (facultatif) : Choix de 5 exercices par l'élève

Variante possible (facultatif) : Chronométrer un circuit et essayer d'améliorer

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