

FICHE ESCALADE A LA MAISON



Christophe Jullien 2020

Samedi 18h

1 – échauffement :

-articulaire : 3 minutes

En partant de la tête et en descendant jusqu' aux chevilles, environ 20 secondes de mouvements amples et lents pour chaque articulation (nuque, épaules, coudes, poignets, doigts, hanches, genoux et chevilles)

-cardio : entre 5 et 10 minutes

« la course à la bouteille »

Créer une ligne de départ, puis placer 6 bouteilles ou autres objets à intervalles réguliers en s'eloignant du depart, espacées d'au moins 1 m chacune (+ ou – espacées en fonction de l'espace disponible ! ^^) et enfin mettre une ligne d'arrivée.

Se munir d'un chronomètre.

Au top départ, partir de la ligne de départ, courir le plus vite possible jusqu' a la première bouteille, puis courir a reculons jusqu' à la ligne de départ, puis repartir jusqu'à la 2ème bouteille, puis reculer jusqu'à la ligne de départ, puis courir jusqu' à la 3ème bouteille, et ainsi de suite jusqu'à franchir la ligne d'arrivée, moment ou le chronomètre s'arrête.

Recommencer 2 ou 3 fois en essayant de battre son record !!

Défiez-vous entre frères, sœurs, enfants et parents !

2 – gainage entre 15 et 30 minutes

exercices à faire à plusieurs (avec ses parents ou ses frères et sœurs)

« superman tape dans tes mains ! »

Se mettre en position pompe, bras tendus à 2 face à face. Faire attention à garder le corps bien droit (le dos ne doit pas se creuser, sinon, corriger la position.)

FICHE ESCALADE A LA MAISON



Christophe Jullien 2020

Lâcher une main pour checker la main du même côté de son partenaire, puis faire l'autre main, puis checker en croisant 1 côté puis l'autre, et recommencer le cycle pendant 30s minimum.

A faire 2 ou 3 fois avec 1 minute de repos entre les séries.

« **superman joue au foot** »

A nouveau, se mettre en position pompe, bras tendus à 2 face à face. Faire attention à garder le corps bien droit (le dos ne doit pas se creuser, sinon, corriger la position.)

mettre un ballon (ou une balle, ou tout objet sphérique ou cylindrique non dangereux) entre les 2 joueurs, et au coup d'envoi, le but est de marquer un but en poussant la balle avec une des mains jusqu'à la faire passer entre les bras de l'adversaire, sans se déplacer (seuls les mains ont le droit de bouger pour arrêter et pousser le ballon vers l'adversaire).

Faire plusieurs manches.

« **le volley-cuillère** »

Se mettre en position cuillère (assis, jambes relevées et tendues si possible, buste légèrement penché en arrière : seul les fesses doivent être en contact avec le sol) face à face.

Se lancer doucement un ballon (ou balle, ou autre objet non dangereux et non fragile) que le partenaire doit rattraper en gardant l'équilibre et sans toucher le sol avec une autre partie du corps. Il est possible de viser droit sur son partenaire, mais aussi sur les côtés, le but étant de mettre son partenaire légèrement en difficulté.

A faire 2 ou 3 fois avec 1 minute de repos entre les séries.

3 – équilibre et coordination entre 15 et 30 minutes

« **la course aux 3 points d'appuis** »

FICHE ESCALADE A LA MAISON



Christophe Jullien 2020

Cet exercice demande un peu de préparation mais est très ludique et intéressant, même pour les plus grands ! ;o)

Préparation : Préparer entre 5 feuilles avec une main droite dessinée, 5 feuilles avec une main gauche, 5 feuilles avec un pied droit et 5 feuilles avec un pied gauche.

-Placer au sol des rangées composées de 3 feuilles formant 1 combinaison (*exemple* :

ligne 1 : main gauche, pied droit, main droite

ligne 2 : pied gauche, main gauche, pied droit

ligne 3 : main gauche, pied gauche, pied droit

ligne 4 : pied droit, pied gauche, main droite

ligne 5 : main gauche, pied gauche, main droite

Chaque rangée doit être espacée de 50 cm.

Exercice :

l'enfant doit se placer 50 cm avant la ligne 1, et au top départ sauter à côté de la ligne 1 en se réceptionnant sur les 3 points d'appuis marqués, puis en partant de cette position, il doit sauter pour arriver à côté de la ligne suivante, en respectant les nouveaux points d'appui imposés.

S'il se trompe sur un saut, il recommence depuis le début.

Le but étant d'arriver à la dernière ligne le plus rapidement possible.

Faites varier les combinaisons pour rendre la course de plus en plus dure, en faisant faire des croisés de pieds ou de mains !

« **La grue imperturbable** »

Se mettre debout en équilibre sur un pied, face à face. On peut s'équilibrer en tendant la jambe en l'air ou en bougeant les bras, mais le pied au sol ne doit pas

FICHE ESCALADE A LA MAISON



Christophe Jullien 2020

bouger : pas de cloche-pied !!!

Une fois en place, jeter doucement un ballon (ou une balle ou un objet non dangereux et pas fragile) vers l'autre qui doit l'attraper et nous le renvoyer.

Varié la direction des lancés en visant les côtés.

Répéter l'exercice plusieurs fois en changeant de pied au sol.