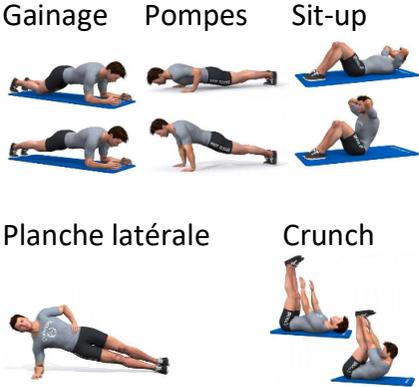


★ **SION** Catalogue d'activités physiques pour les écoles primaires de la Ville de Sion-cycle 2 (5H à 8H)

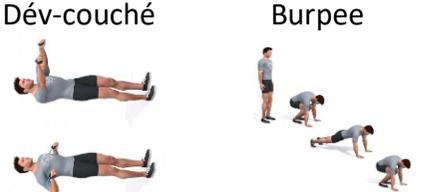
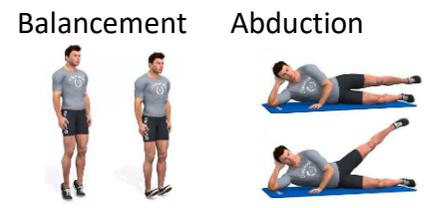
A) Activités cardio-vasculaires

Réf.	Activités	Descriptions	Photos et vidéos	Remarques
A1	Course à pied	Courir pendant 10 minutes à l'extérieur		Adapter le rythme à vos capacités, interdiction de marcher !
A2	Corde à sauter	Sauter de différentes façons pendant 10 minutes	https://youtu.be/WMqHUCWuX7U https://www.youtube.com/watch?v=lqTYomgD1OA https://www.youtube.com/watch?v=ETU4YG8aZXY https://youtu.be/Cfak134I5Gg	Pieds joints, pieds alternés, sur une jambe, twist (sauts latéraux), talons-fesses, en fente, en croisant la corde, double saut...
A3	Escaliers	Monter et descendre des escaliers en marchant ou sous d'autres formes pendant 10 minutes	https://youtu.be/rZnG7mlfc6l	Possibilité de varier les exercices et l'intensité (rapide-lent, pieds joints, 1 pied...) selon la vidéo
A4	Parcours d'obstacles	Inventer un petit parcours avec différents obstacles à franchir ou tâches à faire et le réaliser plusieurs fois de suite		Utiliser le matériel disponible à la maison pour créer un parcours...slalomer, ramper, passer par-dessus, passer par-dessous, sauter, courir...
A5	Vélo ou trottinette	Aller rouler à l'extérieur ou sur un vélo d'intérieur Possibilité de tester le wheeling (voir la vidéo)	https://youtu.be/jMKFG3FTOS8	Possibilité d'allonger la durée en fonction de tes capacités. Casque obligatoire et attention aux chutes !!!
A6	Chorégraphie	Essaie d'apprendre une des chorégraphies faites par Sherine et Naïka	https://www.youtube.com/playlist?list=PLXXoEYfsQXuZlaz_HJIMDV3uEIScJcG	Décompose les différentes séquences avec l'aide de tes parents !!!

B) Activités de renforcement

Réf.	Activités	Descriptions	Photos et vidéos	Remarques
B1	Région abdominale	<p><u>Gainage</u> : garder le bassin dans l'alignement du corps. Possibilité de tenir la position sur les genoux</p> <p><u>Pompes</u> : appui facial sur les pieds ou les genoux</p> <p><u>Sit up</u> : ne pas monter trop haut</p> <p><u>Planche latérale</u> : garder le bassin dans l'alignement du corps.</p> <p><u>Crunch</u></p>	<p>Gainage Pompes Sit-up</p>  <p>Planche latérale Crunch</p>	<p>Faire chaque exercice pendant 1 minute, récupération pendant 1 minute.</p> <p>Pour la planche latérale, faire 30 secondes de chaque côté.</p>
B2	Région dorsale	<p><u>Gainage</u> : garder le bassin dans l'alignement du corps. Possibilité de tenir la position sur les genoux</p> <p><u>Pont</u> : passer d'un pied sur l'autre</p> <p><u>Superman</u> : lever alternativement le bras et la jambe opposée</p> <p><u>Extension lombaire</u> : en appui sur les coudes</p>	<p>Gainage Pont</p>  <p>Superman Ext. lombaire</p>	<p>Faire chaque exercice pendant 1 minute, récupération pendant 1 minute.</p>

★ SION Catalogue d'activités physiques pour les écoles primaires de la Ville de Sion-cycle 2 (5H à 8H)

<p>B3</p>	<p>Bras</p>	<p><u>Pompe</u> : appui facial sur les pieds ou les genoux <u>Dips</u> : appui sur une chaise, venir toucher les fesses par terre <u>Flexion</u> : avec bouteilles d'eau (1/2L) ou élastique <u>Développé-couché</u> : avec bouteilles d'eau (1/2L ou 1L) <u>Burpee simple</u>: avec ou sans pompe</p>	<p>Pompe Dips Flexion</p>  <p>Développé-couché Burpee</p> 	<p>Faire chaque exercice pendant 1 minute, récupération pendant 1 minute. Pour le travail de flexion des coudes, faire 30 secondes de chaque côté.</p>
<p>B4</p>	<p>Jambes</p>	<p><u>Squat-sauté</u> : descendre jusqu'à 90 degrés de flexion des genoux <u>Télémark</u> : descendre alternativement en fente avant <u>Ischio</u> : à quatre pattes <u>Balancement</u> : aller sur la pointe des pieds puis sur les talons <u>Abduction</u> : garder la jambe dans l'alignement du corps</p>	<p>Squat Télémark Ischio</p>  <p>Balancement Abduction</p> 	<p>Faire chaque exercice pendant 1 minute, récupération pendant 1 minute. Pour le travail des ischios et des abducteurs, faire 30 secondes de chaque côté.</p>

★ SION Catalogue d'activités physiques pour les écoles primaires de la Ville de Sion-cycle 2 (5H à 8H)

B5	Global avec élastique	<p><u>Squat</u>: descendre jusqu'à 90 degrés de flexion des genoux</p> <p><u>Relevé latéral</u> : en simultané</p> <p><u>Abduction de hanche debout</u> : freiner le retour</p> <p><u>Rotation d'épaule</u> : coude contre le corps, freiner le retour</p>	<p>Squat</p>  <p>Relevé lat.</p>  <p>Abduction</p>  <p>Rot. épaule</p> 	<p>Faire chaque exercice pendant 1 minute, récupération pendant 1 minute.</p> <p>Pour le travail d'abduction de hanche et de rotation d'épaule, faire 30 secondes de chaque côté.</p>
B6	Global	<p><u>Gainage</u> : garder le bassin dans l'alignement du corps. Possibilité de tenir la position sur les genoux</p> <p><u>Pont</u> : passer d'un pied sur l'autre</p> <p><u>Squat-sauté</u> : descendre jusqu'à 90 degrés de flexion des genoux</p> <p><u>Couteau suisse</u> : monter simultanément tronc et jambe</p> <p><u>Télémark</u> : descendre alternativement en fente avant</p>	<p>Gainage</p>  <p>Pont</p>  <p>Squat</p>  <p>Couteau suisse</p>  <p>Télémark</p> 	<p>Faire chaque exercice pendant 1 minute, récupération pendant 1 minute.</p> <p>Pour le travail du pont et du couteau suisse, faire 30 secondes de chaque côté.</p>