

ENTRAÎNEMENT CROSS GRANDE SECTION

Dans chaque séance il faut échauffer les enfants avec 3 à 5mn de marches des animaux. (Voir fiche jointe). Aller faire l'animal retour marche rapide.

A la fin de chaque séance faire un retour au calme. Tu peux mettre tes planches bleues et les faire marcher en équilibre pour être concentré. Tu peux les allonger au sol et leur dire de faire les yeux de compter jusqu'à 10 et de s'asseoir quand ils ont fini de compter. Faire 2 / 3 mn étirements passif

Tu peux faire 2 / 3 fois de suite la même séance ou alors faire un cycle des 8 séances et refaire le cycle ensuite.

1^{er} séance :

Matériel : Deux Coupelles de même couleur et 9 bouchons par enfants

Sur environ 20 à 30m, mettre une coupelle au départ à l'envers et une coupelle à l'arrivée à l'envers et mettre 9 bouchons dans la coupelle d'arrivée. L'enfant doit faire les allers-retours en courant puis il prend un bouchon et revient en marchant vite pose le bouchon dans la coupelle et ainsi de suite jusqu'à qu'il a mis tous les bouchons dans l'autre coupelle.

2^{ème} séance :

Matériel : Plot avec des trous et bâton à mettre dedans et coupelles

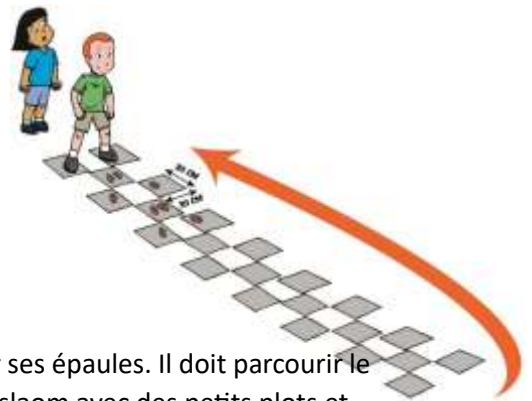
Sur 150m faire un circuit (si tu as des arbres, fais passer ton parcours autour) si tu n'as pas d'arbres, mais des grands plots avec des trous et un bâton dedans. Pose des coupelles pour dessiner ton parcours.



3^{ème} séance :

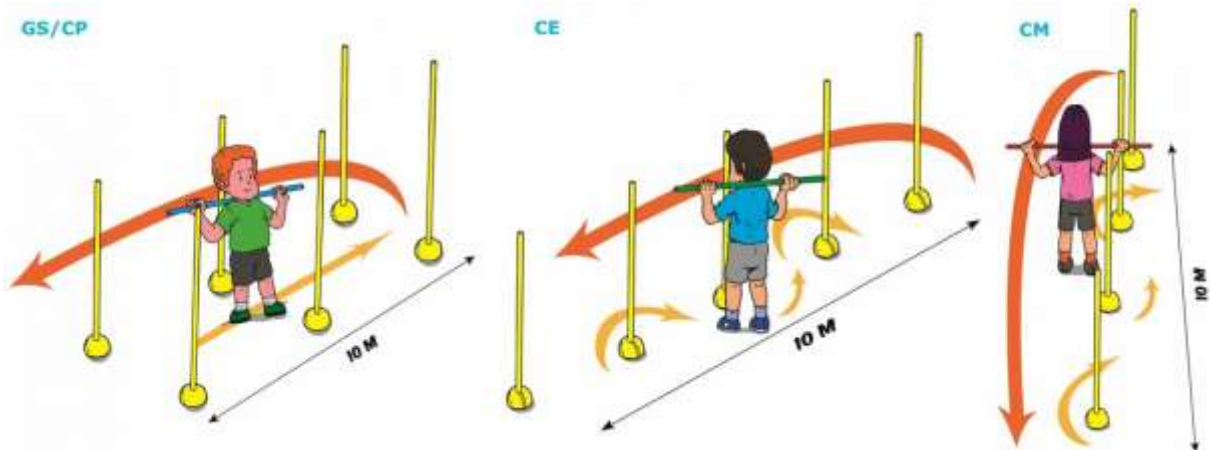
Matériel : Cerceaux

L'enfant doit enchaîner le plus rapidement possible la marelle sans s'arrêter



Matériel : Bâton, plot moyen et plot avec trou

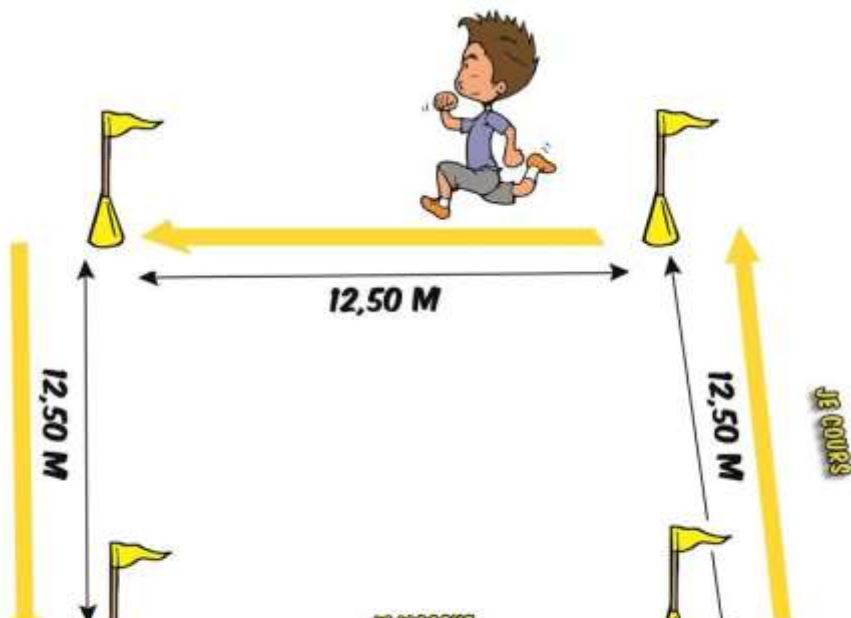
Faire un slaom sur 20m environ, l'enfant prend un bâton qu'il met sur ses épaules. Il doit parcourir le slaom en marchant vite et en respectant le slaom. Si tu peux faire un slaom avec des petits plots et des plots avec des bâtons dedans pour mettre les enfants un peu en difficulté avec leur bâton.



4^{ème} séance :

Matériel : Plots avec bâton et plusieurs bouchons / 2 coupelles par enfants

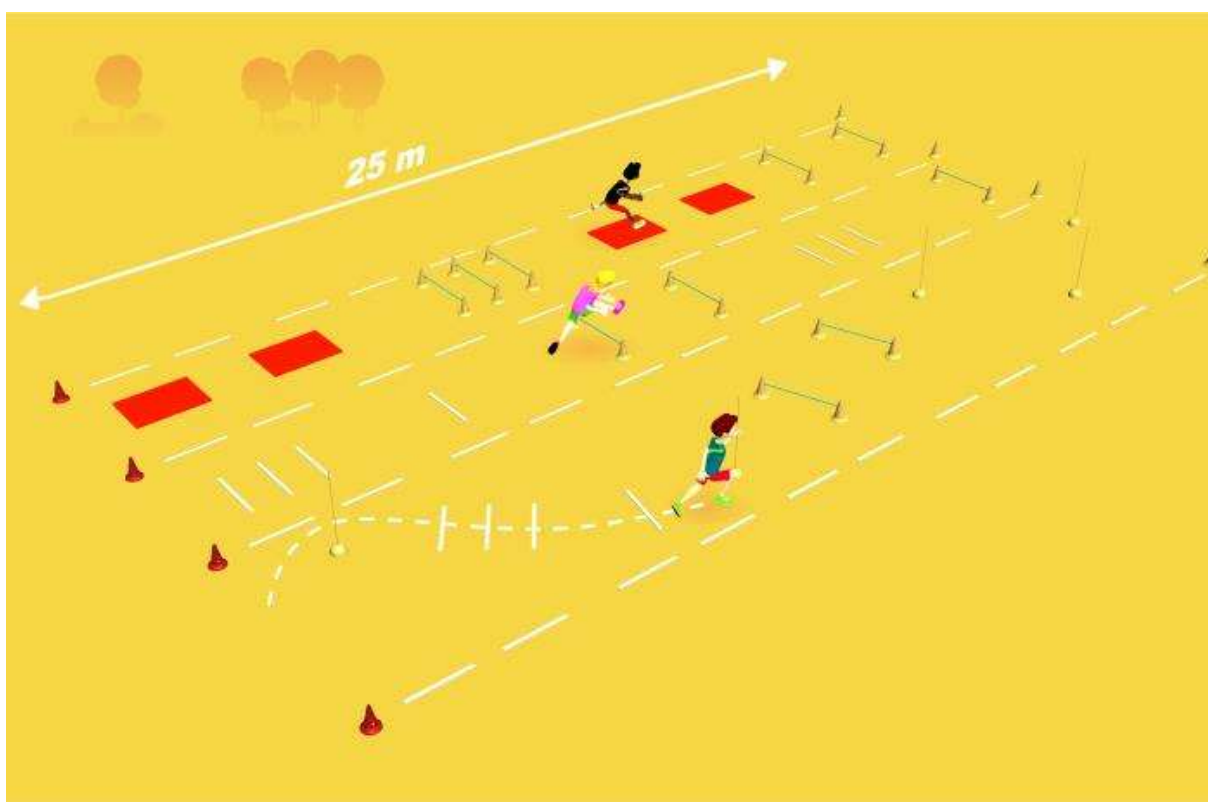
Il faut faire plusieurs carrés (voir ci-dessous), tu peux mettre 4 enfants dans chaque carré pas plus. 2 Coupelles par enfant au même plot, une avec plein de bouchons dedans et l'autre vide. Il prend un bouchon cours et arrivé à leur coupelle mettent leur bouchon dans l'autre coupelle et reprenne un autre bouchon ainsi de suite. Tu peux leur faire ça 3 * 3mn avec 5mn de pause entre chaque.



5^{ème} séance

Matériel : Petites haies / blot moyen / coupelles / Lattes et échelles

Faire un parcours. Je te mets un modèle de parcours tu peux modifier selon ton matériel.



6^{ème} séance

Matériel : plusieurs coupelles

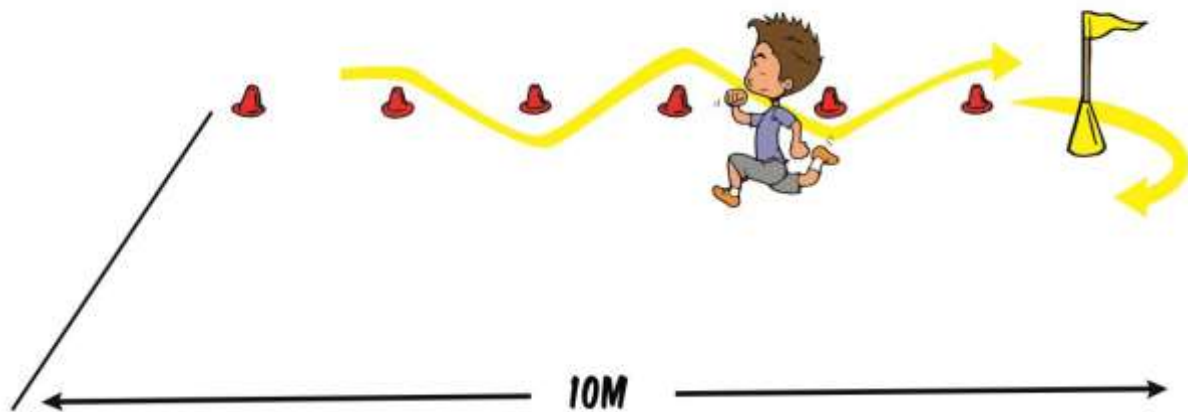
Faire la marche des animaux (document joint). Pendant 5mn 3 fois.

Finir par le jeu des portes. Faire un carré mettre 2 coupelles de la même couleur espacé de 1m environ afin que les enfants rentrent dedans. Tu mets plusieurs portes de couleur. Les enfants courent autour du carré dès que tu cries une couleur, ils doivent rentrer le plus rapidement possible dans le carré au milieu.

7^{ème} séance

Matériel : Plot avec Bâton / coupelles

Départ mettre 2 coupelles puis faire un slalom mettre 1 coupelle pour faire le retour puis ils reviennent en courant jusqu'aux 2 autres coupelles.



8^{ème} séance :

Matériel : Petit haies / tapis

Faire l'exercice sur 20m. Mettre un tapis/ une haie alternée. Tu fais faire 5 fois l'exercice.

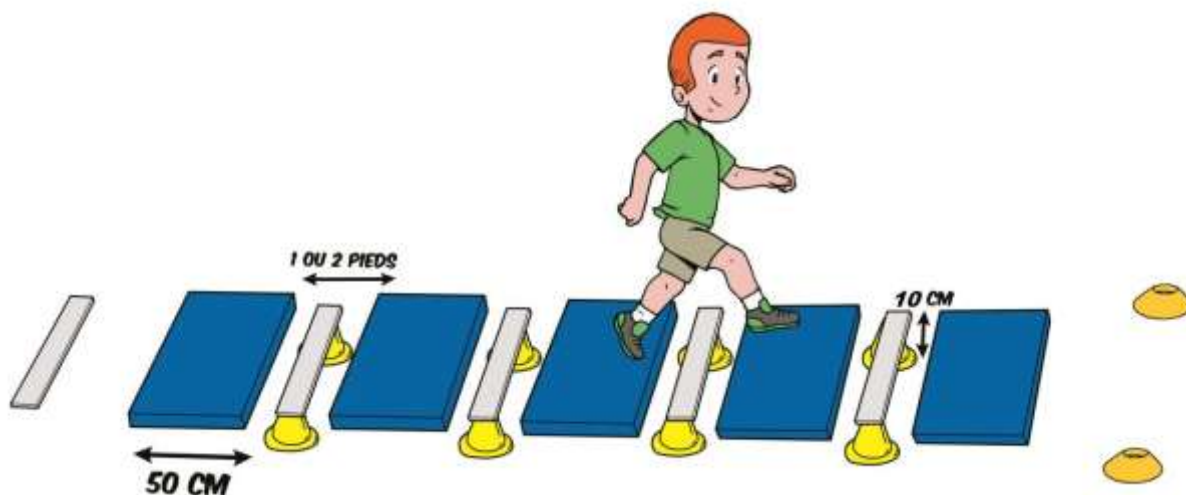
1^{er} passage en marchant

2^{ème} passage en marchant vite

3^{ème} passage course lente

4^{ème} un peu plus vite

5^{ème} à fond



Finir par un relais aller-retour. Tu fais 2 équipes sur 20m un enfant par équipe fait aller-retour et vient donner le témoin ou tape dans la main de son coéquipier et ainsi de suite jusqu'au dernier.