

Programme Mini Gym

<p>Échauffement Jeu : découverte du corps et de l'espace, latéralisation, impulsion, renforcement statique -étirement</p>	<p>Échauffement : mise en train sous forme d'un balle chasseur Jeu d'équilibre sur poutre</p>	<p>Échauffement : mise en train sous forme de courses</p>	<p>Échauffement : mise en train sous forme de jeu de ballon Réalisation à l'aide des enfants d'une séquence de démonstration en vue de préparer le spectacle</p>	<p>Échauffement : mise en train spécifique à la gym au sol Préparation de la démonstration</p>
<p>Apprentissage des bases : - Culbute avant - Culbute arrière - Trépied - ATR - équilibre</p>	<p>Apprentissage des différents sauts - au sol - tremplin - trampoline</p>	<p>Initiation à la barre fixe + Exercices proposés à la barre fixe</p>	<p>Initiation à la barre parallèle + Exercices proposés à la barre parallèle</p>	<p>Apprentissage du piqué poirier, le kip nuque et le kip tête Suite de la préparation de la démonstration</p>
<p>Renforcement sous forme de jeu : - courses relais sous différentes formes</p>	<p>Renforcement sous forme d'atelier : - exercices de renforcement adaptés au bas âge.</p>	<p>Initiation au salto avant avec exercices et montages matériels adaptés</p>	<p>Initiation aux différents sauts de plint Auto préparation des différentes séquences supervisé par le(s) moniteur(s)</p>	<p>Initiation à la roue et à la rondade Préparation d'enchaînement de mouvement gymnique au sol.</p>
<p>Évaluation : - culbute avant - culbute arrière - ATR + exercices spécifiques complémentaires</p>	<p>Retour au calme avec une séance de méditation/étirements statiques</p>	<p>Jeu de coopération : acronyme</p>	<p>Retour au calme avec une séance de méditations/étirements statiques</p>	<p>Spectacle de gym</p>