

Animations SCF mer 12 juillet , jeudis 19 et 26 juillet et 3 août 2023 SCF réseau omniforces

de 15h00 à 17h00 salle Criton maxi : 15 jeunes , Fil conducteur des séances ci-dessous et adaptation avec le public accueilli

Ressources sur site club : <https://scfameck57.sportsregions.fr> rubrique téléchargement

document de travail au 14 mai	12 juillet 2023 Mathilde ,Jean Marie, Nico, Patrice 1	19 juillet 2023 Nico, Mathilde, Patrice, Jean Marie 2	26 juillet 2023 Nico, Mathilde, Patrice, Jean Marie 3	3 août 2023 Mathilde, Jean Marie, Patrice 4
1 . Starter 10 à 15 minutes	Mieux se connaître Echauffement collectif : cartes à jouer pour s'échauffer	Ressentis précédente séance Echauffement collectif : cartes à jouer pour s'échauffer Création de nouvelles cartes à jouer par les participants	Ressentis précédente séance Echauffement collectif : cartes à jouer pour s'échauffer Création de nouvelles cartes à jouer par les participants	Ressentis précédente séance Echauffement collectif : cartes à jouer créer par es jeunes pour s'échauffer
2. Un dos pour la vie, renforcer son dos 30 minutes	Education posturale : prise de conscience de son dos Lever dynamique 1 : tonus et explosivité	Education posturale : prise de conscience de son dos Lever dynamique 2 : tonus et explosivité	Education posturale : prise de conscience de son dos Lever dynamique 3 : tonus et explosivité	Education posturale : prise de conscience de son dos Lever dynamique 3 : tonus et explosivité
3. Se renforcer musculairement et développer sa souplesse 45	Outils de positionnement « ça va la forme » (souplesse, force, coordination...) Atelier cardio Circuit musculation avec élastiques ,poids de corps, médecine ball, kettelebel (jeu : en forme de carte fsgt)	Circuit musculation 1 avec charges additionnelles ou assistées (pdf) Cross training Règles de sécurité et pareur (visuels pdf) Circuit Streets Works Fameck ST EX (new)	Circuit musculation 2 avec charges additionnelles ou assistées (pdf) Règles de sécurité et pareur (visuels pdf) Cross training Circuit Streets Works Fameck ST EX (new)	Circuit musculation avec charges additionnelles ou assistées (pdf) Circuit cross training Règles de sécurité et pareur Circuit Streets Works Fameck ST EX (new)
4 . se coordonner dans des activités collectives 20 minutes	Tir à la corde Relais à l'américaine Walking foot ou hockey sur gazon	Tir à la corde Relais à l'américaine Walking foot ou Hockey	Tir à la corde Relais à l'américaine Walking foot ou hockey	Tir à la corde Relais à l'américaine Walking foot ou hockey
5. Bilan 10 minutes	Ressentis séance 1	Ressentis séance 2	Ressentis séance 3	Ressentis séance 4 et bilan global et une bonne période estivale

