



ENTRAINEMENT (40 minutes) :

1. Mise en train : course lente (3-4... tours de jardin)
2. Course allure moyenne, départ accroupi ($45\% V_{max}$ (Vitesse)) / retour course lente
3. Course allure rapide, départ à genoux ($70\% V_{max}$) / retour marche (*on commence à sentir l'effort*)
4. Course allure extra-rapide, départ assis ($95\% V_{max}$) / récupération marche.
5. Course avec incidents : à l'indienne, glane à droite, glane à gauche.
6. Course avec incidents : demi-tour, demi-tour plaqué au sol
7. Course en flexion allure lente à rapide
8. Course en extension allure lente à rapide

9. Quadrupédie à l'amble puis en diagonal au milieu du plateau
10. Galop quadrupédique puis bondissement quadrupédique au milieu du plateau
11. Réchappes : première, deuxième et troisième formes
12. Appuis hauts : devant, à droite, à gauche puis arrière.

13. Saut en chandelle : impulsion un pied, saut deux pieds puis chandelle.

14. Equilibre : planche sur obstacle instable

15. Grimper : monter à la corde départ allongé sans l'aide des jambes (3 fois)
16. Grimper : demi-répulsions à la barre fixe
17. Grimper : tractions complètes à la barre fixe

18. Lancer : Lancer un ballon à son partenaire par abattement puis par enlevée

CONSIGNES :

1. Travailler sur un espace entre 10 et 30 mètres si possible / possibilité de travailler sans espace
2. Alternier efforts et contre efforts : L'EXERCICE et la RECUPERATION (marche ou course) d'un temps plus ou moins équivalent.
3. **Essayer d'être constamment en mouvement !**
4. Respecter la liberté de chacun. Chacun fait en fonction de ses possibilités ce qui permet à tous de s'entraîner. Ne pas forcer sur un exercice.
5. Recherchez un effort intense qui fait monter le cœur et accessoirement votre température. Et bien récupérer.
6. **Se référer à la vidéo Séance.1.**
7. Soyez positifs avec vos enfants