



ENTRAINEMENT (20 minutes) :

1. Mise en train : course lente (2-3 minutes)
2. Course allure moyenne (45% V_{max} (Vitesse)) / retour course lente
3. Course allure rapide (70% V_{max}) / retour marche (*on commence à sentir l'effort*)
4. Course allure extra-rapide (95% V_{max}) / récupération marche.
5. Course avec incidents : arrêt bloqués, arrêts d'esquive, demi-tour, plaquage.

6. Quadrupédie (en marche ou en course, plus ou moins vite.
7. Boulet avant (roulade, boulet latéral...)

8. Saute-mouton au-dessus d'un partenaire

9. Se maintenir à une barre ne suspension
 - a. + tractions d'épaules
 - b. + Tourner sur l'axe horizontal, se retourner

10. Lever et porter : porter un partenaire (à 3)

11. Lancers : objets divers, se faire des passes (balle, ballon...)

CONSIGNES :

1. Travailler sur un espace entre 10 et 30 mètres si possible / possibilité de travailler sans espace
2. Alternier effort 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