



ENTRAINEMENT (20 minutes) :

1. Mise en train : courir dans toutes les directions avec évitement des partenaires
2. marche dans un escalier / descente en marche lente
3. marche en flexion sur surface plane
4. marche en flexion en montant un escalier / récupération marche.
5. Course avec incidents : arrêt bloqué, arrêt sur un pied, accroupissement, arrêt de guet.
6. Récupération en inspirant et en soufflant profondément

7. Quadrupédie basale avec passage en-dessus et en-dessous des partenaires
8. Quadrupédie basale en montant un escalier
9. Quadrupédie dorsale en descendant un escalier

10. Saut en bondissement quadrupédique dans un escalier
11. Appui haut. Mettre les mains au sol et les éloigner des pieds puis les ramener en gardant les talons au sol le plus longtemps possible

12. Grimper : Grimper sur un partenaire et faire le tour sans poser de pied au sol

13. Saut entre les jambes des partenaires
14. Saut de tortue au-dessus des partenaires ou d'obstacles

15. Lancers : lancers de la balle (on peut mettre plusieurs balles dans le cercle)

16. Défense : Bras de fer quadrupédique (faire perdre les appuis à son partenaire).

CONSIGNES :

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