



**ENTRAINEMENT (10 minutes) :**

**1<sup>er</sup> parcours**

1. Mise en train : course lente (3-4... tours de jardin)
2. Equilibre : marcher sur une poutre
3. Equilibre : marcher sur un chemin de galets puis suivre une ligne
4. Saut : saut pieds joints au-dessus d'une « rivière »
5. Quadrupédie : marcher en équilibre sur une planche
6. Ramper : ramper sur le ventre
7. Grimper : se maintenir quelques secondes accrocher à un arbre ou une corde
8. Lancer : lancer des objets dans un récipient
9. Saut : saut au-dessus d'un objet puis au-dessus d'un chemin
10. Ramper : reptation ventrale en-dessous d'un obstacle

Recommencer plusieurs fois le parcours

**2<sup>eme</sup> parcours**

1. Mise en train : course lente (3-4... tours de jardin)
2. Marche : marche en flexion
3. Marche : marche en extension
4. Course avec incidents : crochets à droite puis à gauche entre les partenaires
5. Ramper : ramper sous les jambes des partenaires
6. Ramper : rouleau ventrale sous un banc
7. Grimper : Quadrupédie sur des tabourets
8. Grimper : Appuis sur deux tabourets
9. Equilibre : marcher sur un bâton puis sur des tabourets en ajoutant des obstacles
10. Saut : saut pieds joints au-dessus de deux bâtons
11. Lancer : lancer des balles de tennis en fouettement sur une cible

**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