



ENTRAINEMENT (40 minutes) :

1. Mise en train : course lente (3-4... tours de jardin)
2. Course avec incidents : glane à droite puis à gauche
3. Course avec incidents : arrêts d'esquives, arrêts de guet
4. Course avec incidents : course en zigzag (meneur, suiveur)

5. Quadrupédie avec incidents : marche arrière, crabe à droite, crabe à gauche., plaquage
6. Récupération en soufflant et en expirant profondément
7. Appuis haut : groupement et dégroupement
8. Ramper : passer sous le tunnel des partenaires par reptation ventral
9. Ramper : passer sous le tunnel des partenaires par reptation dorsal

10. Grimper : se suspendre à une branche d'un arbre
11. Grimper : se suspendre à une branche d'un arbre puis tractions complètes
12. Grimper : se suspendre à une échelle horizontale puis tractions complètes
13. Grimper : cheminement sur une branche horizontale
14. Grimper : cheminement sur une échelle à corde verticale
15. Grimper : monter à la corde lisse
16. Répulsions sur « barre parallèles »
17. Répulsions en appui dorsal

18. Saut : saut deux pieds joints au-dessus d'une branche puis sur un pied
19. Saut : impulsion un pied, réception deux pieds, saut ramassé
20. Parcours sur un espace réduit avec différents agrès. (course, quadrupédie, saut, équilibre ...)

21. Lancé : se lancer plusieurs balles en même temps

22. Défense : tirer son partenaire en collaboration lui
23. Défense : pousser son partenaire bras tendus en collaboration avec lui

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