



**ENTRAINEMENT (20 minutes) :**

1. Mise en train : courir dans toutes les directions avec évitement des partenaires
2. Course allure moyenne
3. Course allure rapide
4. Course allure extra-rapide
5. Course avec incidents : arrêt bloqué, crochet à droite, crochet à gauche, demi-tour, arrêt de guet.
6. Course en crabe : pas chassés et pas croisés
7. Marche en flexion allure lente
8. Marche en extension allure lente
  
9. Marche quadrupédique à l'amble simultanée
10. Marche quadrupédique avec incidents : tour d'horizon, placage, marche arrière, demi-tour
11. Appui haut. Mettre les mains au sol et les éloigner des pieds puis ramener les mains en gardant les talons au sol et les jambes tendues le plus longtemps possible
  
12. Grimper : Grimper sur deux partenaires et franchir l'obstacle
13. Grimper : se maintenir sur une corde ou un poteau le plus longtemps possible
  
14. Sauts fondamentaux : impulsion un pied, réception deux pieds, saut chandelle
15. Sauts fondamentaux : impulsion un pied, réception deux pieds, saut ramassé
16. Saut entre les jambes des partenaires sur un pied puis pieds joints
  
17. Equilibre sur une poutre debout puis en quadrupédie
  
18. Porter par ceinturage
19. Redresser son partenaire depuis la position allongée
  
20. Lancer : lancer d'objets divers
  
21. Défense : récupérer l'objet qui est gardé par le partenaire en boule (une seule règle : ne pas se faire mal)
22. Défense : attraper la pince à linge attachée sur le maillot de l'adversaire

**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. Soyez positifs avec vos enfants