



**ENTRAINEMENT (40 minutes) :**

1. Mise en train : course lente (3-4... tours de jardin)
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 : crochet, arrêt bloqué, demi-tour, marche arrière.
6. Marche en extension
7. Course en flexion allure lente à rapide
  
8. Quadrupédie basale
9. Quadrupédie avec incidents : placage, tour d'horizon et appuis hauts.
  
10. Grimper : se suspendre à une branche d'un arbre puis tractions d'épaules
11. Grimper : se suspendre à une branche d'un arbre puis tractions complètes
  
12. Saut : saut deux pieds joints
13. Saut : impulsion un pied, réception deux pieds, saut ramassé
14. Saut : saute-mouton au-dessus d'un partenaire en modifiant la hauteur
  
15. Equilibre : planche faciale au sol, puis en fermant les yeux
16. Equilibre : s'accroupir puis se relever sur une jambe
  
17. Porter : Porter son partenaire en pantenne
  
18. Lancer : Lancer une balle par enlevée latérale ou lancer de grenade
  
19. Marche de récupération

**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