



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 (*penser à s'étirer en marchant*)
4. Course allure extra-rapide (95% V_{max}) / récupération marche.
5. Course avec incidents : arrêt bloqué, volte-face, marche arrière.
6. Course avec incidents : course en zigzag avec un meneur et un suiveur
7. Course en flexion allure lente à rapide
8. Course en extension allure lente à rapide

9. Quadripédie en diagonale simultanée
10. Groupement et dégroupement des pieds et des mains
11. Quadripédie avec incidents : le partenaire nous porte les pieds pendant l'avancement

12. Saut : saut deux pieds joints au-dessus d'un partenaire en tortue
13. Saut : saut combiné en hauteur et en longueur au-dessus d'un partenaire

14. Grimper : se suspendre à une branche d'un arbre (deux mains puis une main après l'autre)
15. Grimper : se suspendre à une branche d'un arbre puis se déplacer latéralement

16. Equilibre : faire la planche sur la jambe droite puis la gauche
17. Equilibre : équilibre sur un pied jambe tendue devant

18. Lancer : Lancer un ballon par enlevée ou par abattement en équilibre sur une jambe

19. Défense : tirer son partenaire par la saignée du coude
20. Défense : pousser son partenaire épaule contre épaule

21. Devise : « être fort pour être utile »

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