



**ENTRAINEMENT (20 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 : arrêts d'esquive, demi-tour, accroupissement, reculer.
  
6. Quadrupédie basale (libre)
7. Quadrupédie latérale pieds sur des chaises
  
8. Se maintenir entre les épaules du partenaire en appui
  - a. + répulsions d'épaules
  - b. + Répulsions
  
9. Saut en hauteur au-dessus d'objets divers. Pieds joints, en enjambement...
  
10. Lever et porter : porter son partenaire en ceinturage
  - a. Pousser son partenaire. Permet au fils de travailler avec le père par exemple
  
11. Lancers :
  - a. Auto-lancés de la balle en enlevée
  - b. Passes en enlevée
  
12. Equilibre sur chaises
  
13. Défense : combat de coq. Le carton est facultatif.

**CONSIGNES :**

1. Travailler sur un espace entre 10 et 30 mètres si possible / possibilité de travailler sans espace
2. Alternier effort 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