



**ENTRAINEMENT (20 minutes) :**

1. Mise en train : course lente (2-3 minutes)
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 lente en flexion.
6. Marche ou course à l'indienne.
7. Marche ou course avec incidents : demi tours et marche arrière.
  
8. Saut par-dessus les jambes d'un partenaire assis au sol jambes écartées, ou dans un petit espace
9. Saut de tortue : sauter au-dessus d'un partenaire en boule au sol (tête rentrée) ou d'un banc, d'une pierre, ou un objet.
  
10. Quadrupédie : déplacement avec les pieds et les mains comme un animal.  
C'est l'exercice le plus complet. On peut en faire plusieurs séries.
  
11. Le grimper : trouvez une surface à escalader, un arbre ou un partenaire...
12. Lever et porter : porter un partenaire en cheval sur son dos, *répéter, changer de rôle.*
13. Lancers : objets divers, se faire des passes (balle, ballon...)
14. Equilibre : sur un banc, une planche, une poutre, une corde...

**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.**