



ENTRAINEMENT (45 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 bloqués, arrêts d'esquive, arrêts de guet, reculer.
6. Course en flexion allure lente
7. Courses en zigzag meneur suiveur en évitant les partenaires
8. Course à l'indienne

9. Quadrupédie basale (libre)
10. Reptation (ramper) sous un obstacle

11. Grimper sur une branche puis saut avec obligatoirement une parade

12. Saut au-dessus d'un partenaire en saute-mouton
13. Saut deux pieds puis un pied au-dessus des jambes des partenaires
14. Saut en hauteur au-dessus du bras d'un partenaire, pieds joints puis par enjambée

15. Lever et porter : porter son partenaire sur les épaules, puis sur le dos.

16. Equilibre : Faire la planche en fermant les yeux
17. Equilibre : Faire la planche avec un partenaire qui nous déstabilise

18. Lancer : Lancer un ballon à son partenaire par abattement, par enlevé, puis par virée

19. Défense : Taureau à trois personnes, défense sur le porteur puis sur le non-porteur.

CONSIGNES :

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