



### ENTRAINEMENT DANS UN ESCALIER (20 minutes) :

1. Course allure moyenne
2. Course allure rapide
3. Course allure extra-rapide
4. Course en flexion allure lente
5. Marche en flexion
6. Marche en extension allure lente en descendant
7. Course avec incidents : arrêt bloqué, arrêt de guet
8. Course avec incidents : réchappée avant
9. Course avec incidents : demi-tour, marche arrière, arrêt de guet
10. Marche arrière en descendant
11. Course en crabe : pas croisé à droite puis à gauche
  
12. Marche quadrupédique en diagonale simultanée
13. Retour en quadrupédie dorsal en descendant
14. Marche quadrupédique à l'amble simultanée
15. Bonds quadrupédiques
16. Appui haut : étirer la chaîne postérieure
  
17. Sauts fondamentaux : impulsion un pied, réception deux pieds
18. Sauts : sursaut pieds joints en descendant
19. Sauts : sursaut pieds joints de face puis de côté en montant
20. Saut : saut en contre bas réception deux pieds
  
21. Equilibre sur une marche : faire la planche
  
22. Porter : porter un partenaire sur le dos
23. Porter : pousser un partenaire dans le dos
  
24. Lancer : lancer un objet divers dans un couloir avec un partenaire en défense
25. Lancer : lancer de précision sur une cible

### 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