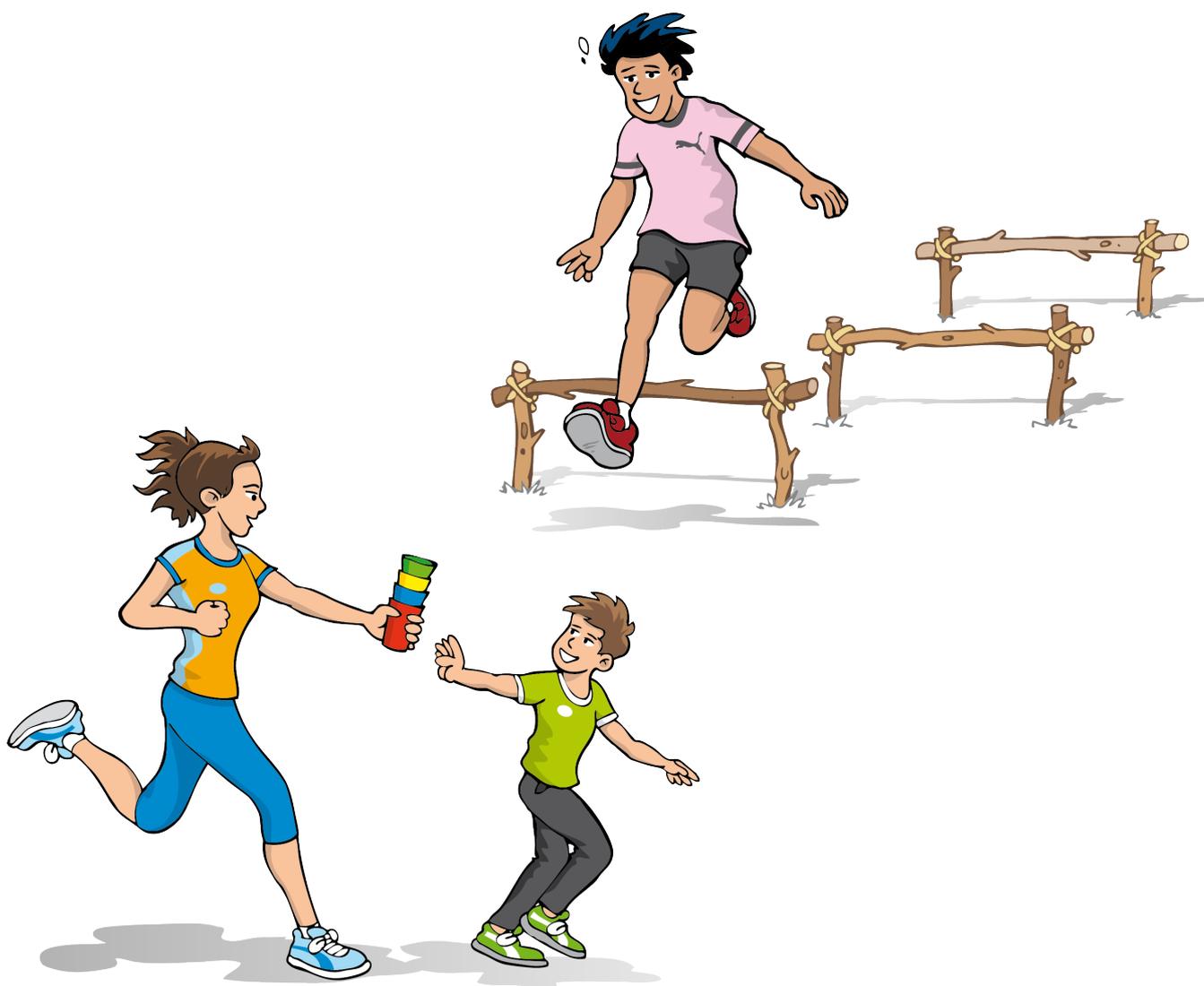


Programme d'entraînement n° 4

Ces exercices te permettront d'être
au top de ta forme!

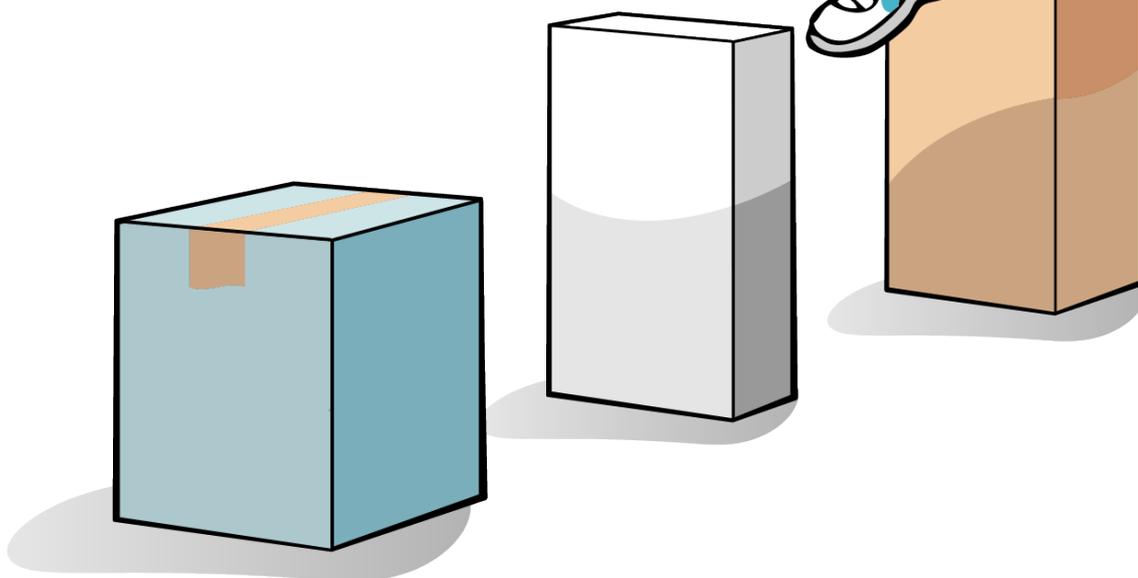


S'entraîner dehors fait deux fois plus de bien. L'air frais est excellent pour ta tête.
Il revigore et donne de la motivation.

Échauffement

Nous commençons par l'exercice d'échauffement avec la bande élastique.

Tu peux faire le saut de cartons à l'intérieur ou à l'extérieur. Regarde le ciel par la fenêtre et décide toi-même quand tu veux t'entraîner à l'intérieur ou à l'extérieur.



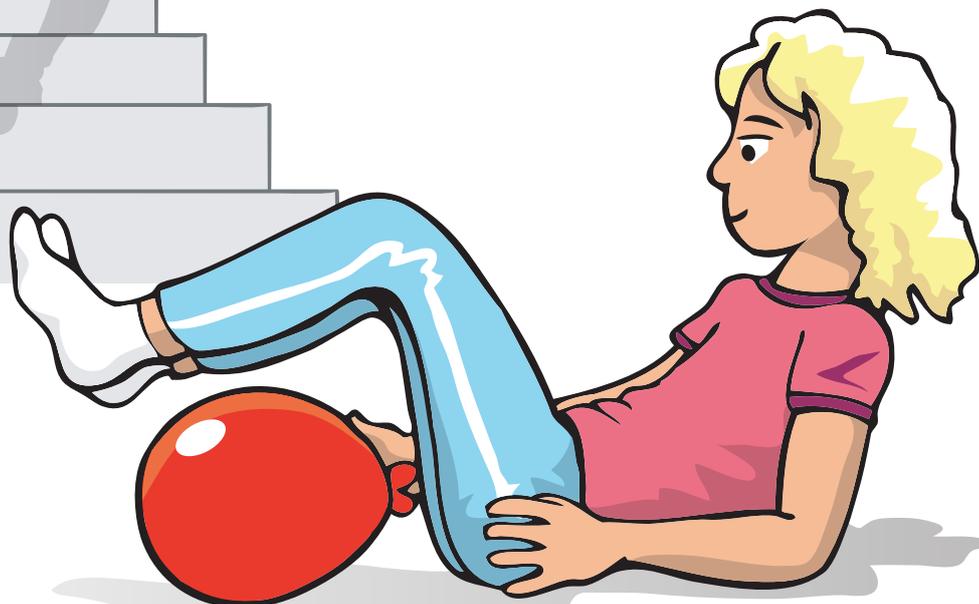
Saut de cartons

Pour le saut de cartons, il te faut juste trois cartons de tailles différentes. Délimite un parcours et place les cartons à intervalles réguliers.

Quel est ton meilleur temps sans toucher l'un d'entre eux?
Essaie de te surpasser!

Trophée de l'escalier

Monte et descends les escaliers en courant. Que ce soit en avant, en arrière, sur une jambe ou à quatre pattes, l'essentiel est de s'amuser. Répète l'exercice jusqu'à ce que tu sois bien échauffé-e.



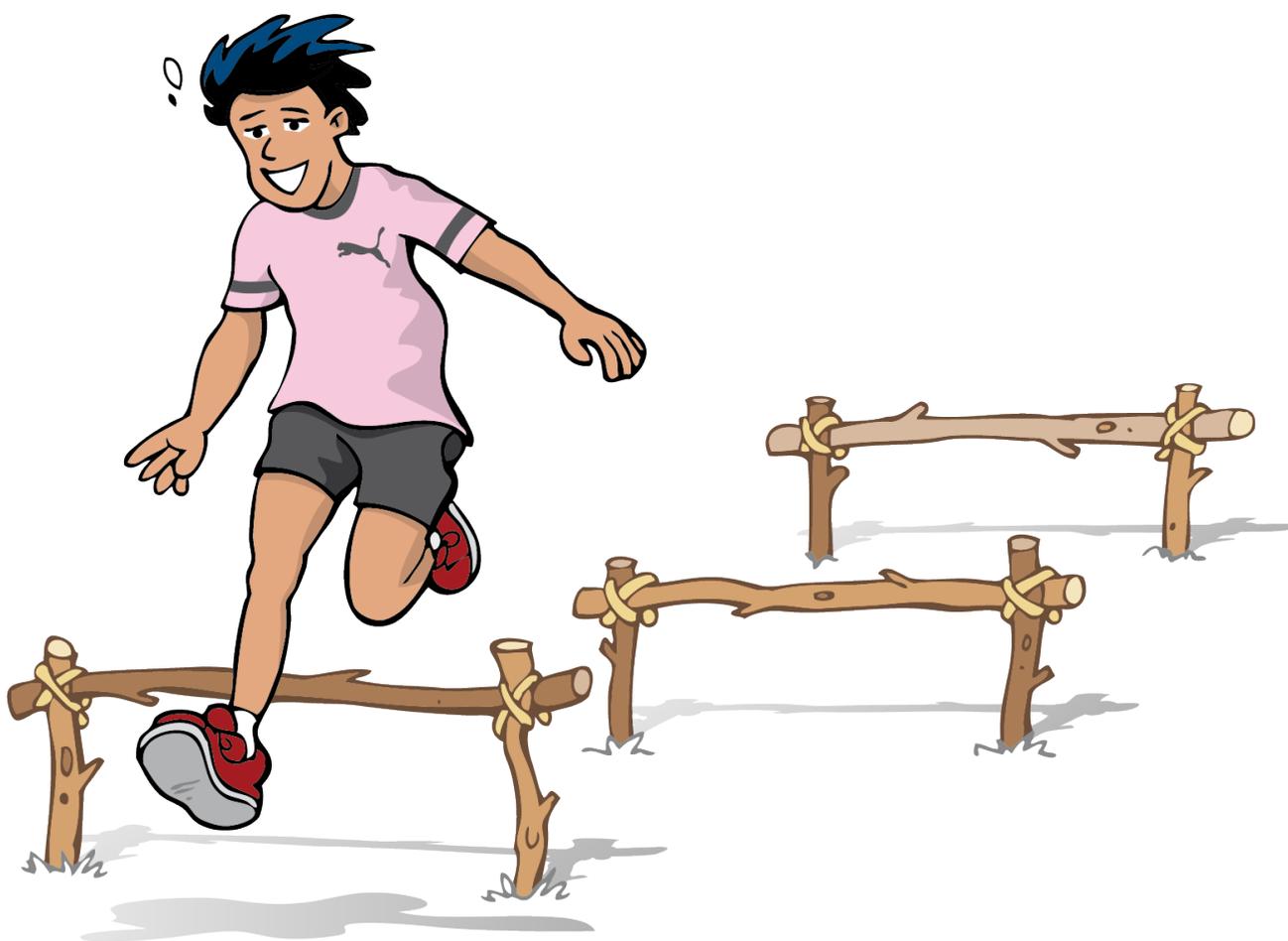
Abdos avec ballon gonflable

Cet exercice fait travailler les abdominaux. Pour pousser un peu la difficulté, fais de temps en temps tourner le ballon dix fois autour de tes jambes pliées et répète le mouvement de plus en plus souvent.

Échauffement

Fais les exercices habituels, mais intègre quelques mouvements de pantin.

Aujourd'hui, nous allons à l'extérieur faire du saut de haies. Cet exercice fait travailler la puissance de saut, la capacité de coordination, la vitesse et la force.



Course de haies en extérieur

Tu auras vite fait de monter toi-même un parcours de haies. Tu peux intégrer le ramassage des branches à l'entraînement en le faisant au pas de course – ou pas.

Échauffement

Tu connais bien l'exercice maintenant.
Répète-le au moins 15 fois.

Aujourd'hui, nous allons travailler ta
technique du lancer.

Lancer de chaussettes

À tes placards! Tout d'abord, procure-toi plus-
ieurs paires de chaussettes. Ensuite, prends des
casseroles et des poêles de la cuisine et place-les
sur le sol comme cibles. Tu vas vite voir à quelle
distance des
casseroles tu dois te tenir pour que les chaus-
settes puissent atteindre le but.
Entraîne-toi jusqu'à ce que tu réussisses
à envoyer les chaussettes dans les
casseroles.



S'entraîner ensemble est encore plus amusant. Si personne d'autre n'est là, tu peux toutefois faire ces exercices seul-e.

Limbo

Si tu es tout-e seul-e, scotche une ficelle dans l'encadrement de la porte et place-la de plus en plus bas.



Ping-pong de ballon gonflable

Envoie le ballon contre un mur. Alterne main droite, main gauche.

Toute la famille au départ:
à vos marques - prêts - partez!



Course de relais pour mettre la table

Mettez la table aussi vite que possible!
Plus vous serez nombreux à participer, mieux
ce sera! Mais attention à ne rien faire tomber
par terre, sinon vous devez tout recommencer!



Le dernier jour est consacré au jeu

Se reposer un jour après tant d'activités, c'est possible? Et comment! Le mieux est de jouer à un jeu comme le «Hâte-toi lentement», que tout le monde connaît et auquel tout le monde peut participer. Pour les familles et amis qui aiment le mouvement, nous avons mis à disposition une version active de ce jeu dans notre espace de téléchargement.