

Programme d'entraînement n° 3



Des exercices amusants pour toi, ta famille et tes amis

Consulte les fiches d'exercices dans notre espace de téléchargement. Elles t'aident à comprendre les exercices.

**Après chaque séance
d'entraînement, le
corps a besoin d'une
phase de repos pour
récupérer.**

Échauffement

L'exercice d'échauffement avec la bande élastique est simple. Répète-le environ 15 fois.

Aujourd'hui, tu entraînes tes jambes et ta concentration.



Trophée de l'escalier

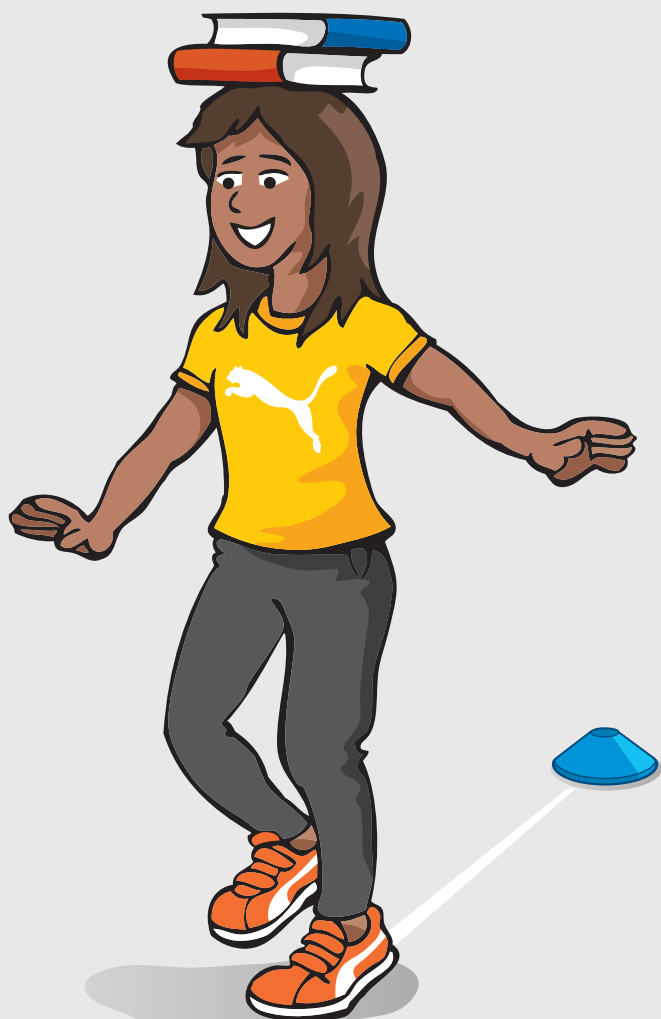
Choisis un escalier d'au moins dix marches. Maintenant, monte et descends l'escalier de la manière qui te convient le mieux. Concentre-toi bien sur tes pieds et sur les marches de l'escalier!

Fais cet exercice jusqu'à ce que tes jambes soient fatiguées. Ensuite, tu peux te reposer un peu et répéter l'exercice.

Échauffement

Aujourd'hui, commence là où tu t'es arrêté hier: monte et descends rapidement les escaliers jusqu'à ce que tu sois un peu essoufflé-e.

On va maintenant poursuivre de manière plus calme. Tu dois à nouveau bien te concentrer et cela entraîne en plus ton équilibre.



Livres sur la tête

Prends deux livres, si possible de la même taille. Maintenant, marche sur un parcours délimité en plaçant les livres en équilibre sur ta tête. Garde le dos droit et fixe un point à hauteur des yeux.

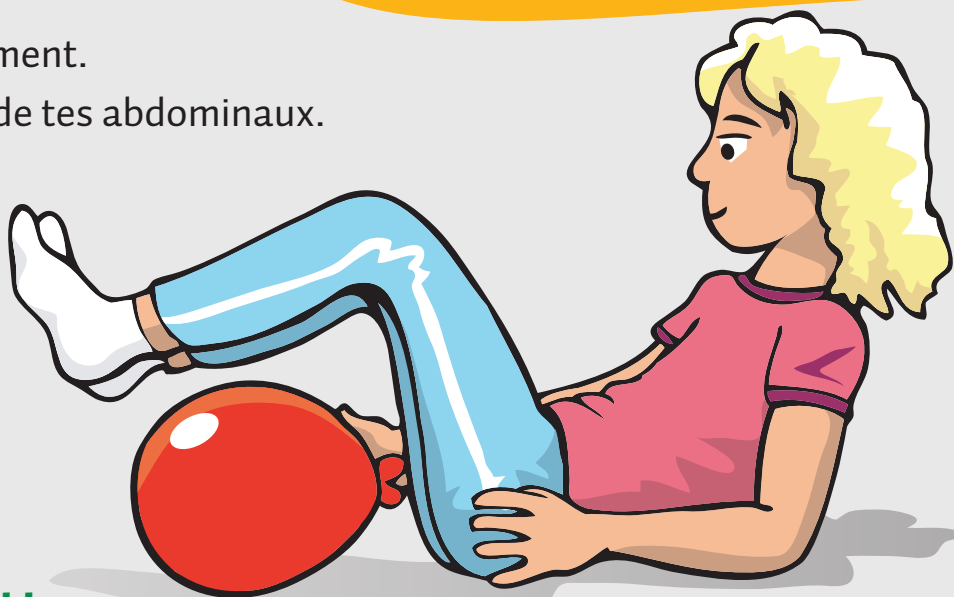


Jongler

Commence avec deux balles. Tu peux aussi utiliser des paires de chaussettes, de préférence celles prises propres dans l'armoire. Maintenant, continue à jongler jusqu'à ce que les paires de chaussettes ou les balles ne tombent plus pendant trois minutes.

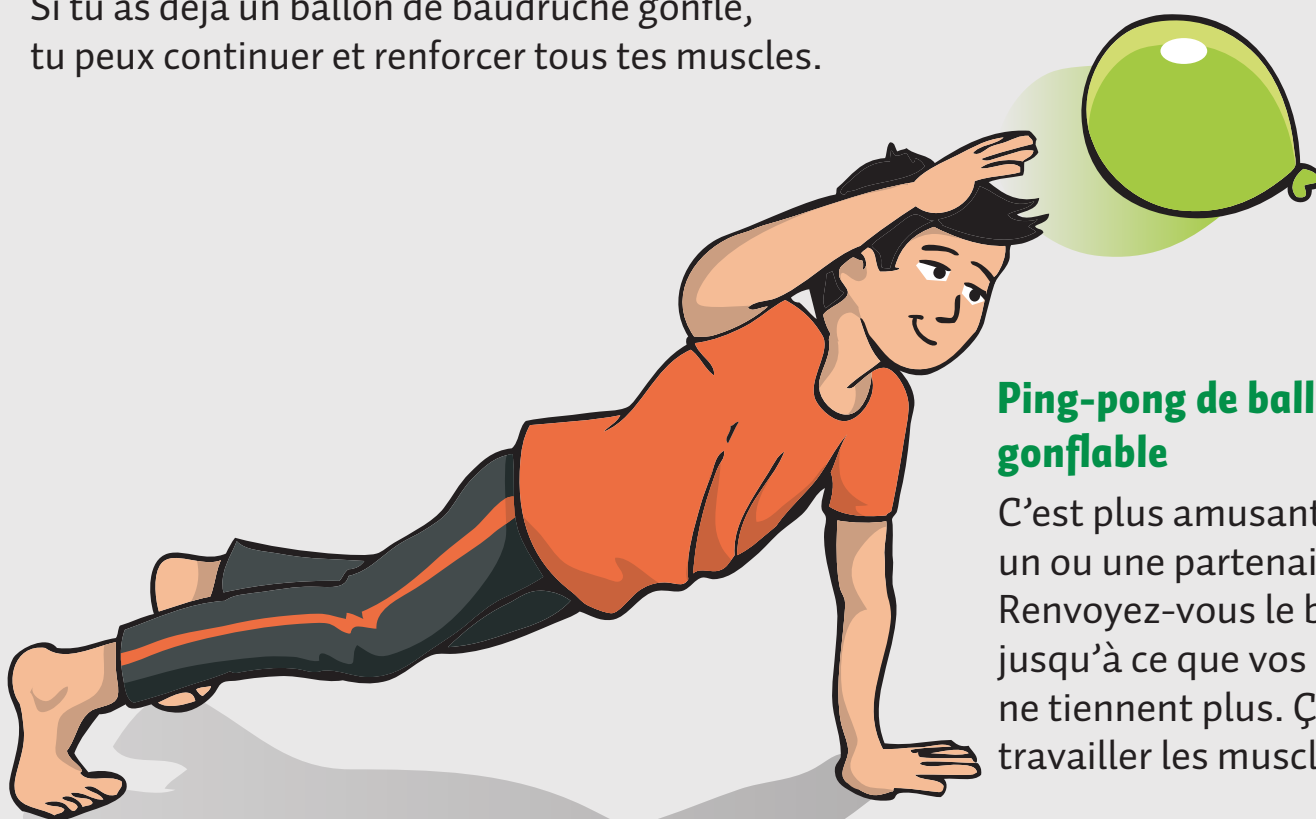
Échauffement

Tu connais déjà l'échauffement.
Aujourd'hui, c'est au tour de tes abdominaux.



Abdos avec ballon gonflable

Gonfle un ballon et répète l'exercice dix fois.
Fais une pause, puis encore une série de dix.
Tu peux même y arriver une troisième fois!
Si tu as déjà un ballon de baudruche gonflé,
tu peux continuer et renforcer tous tes muscles.

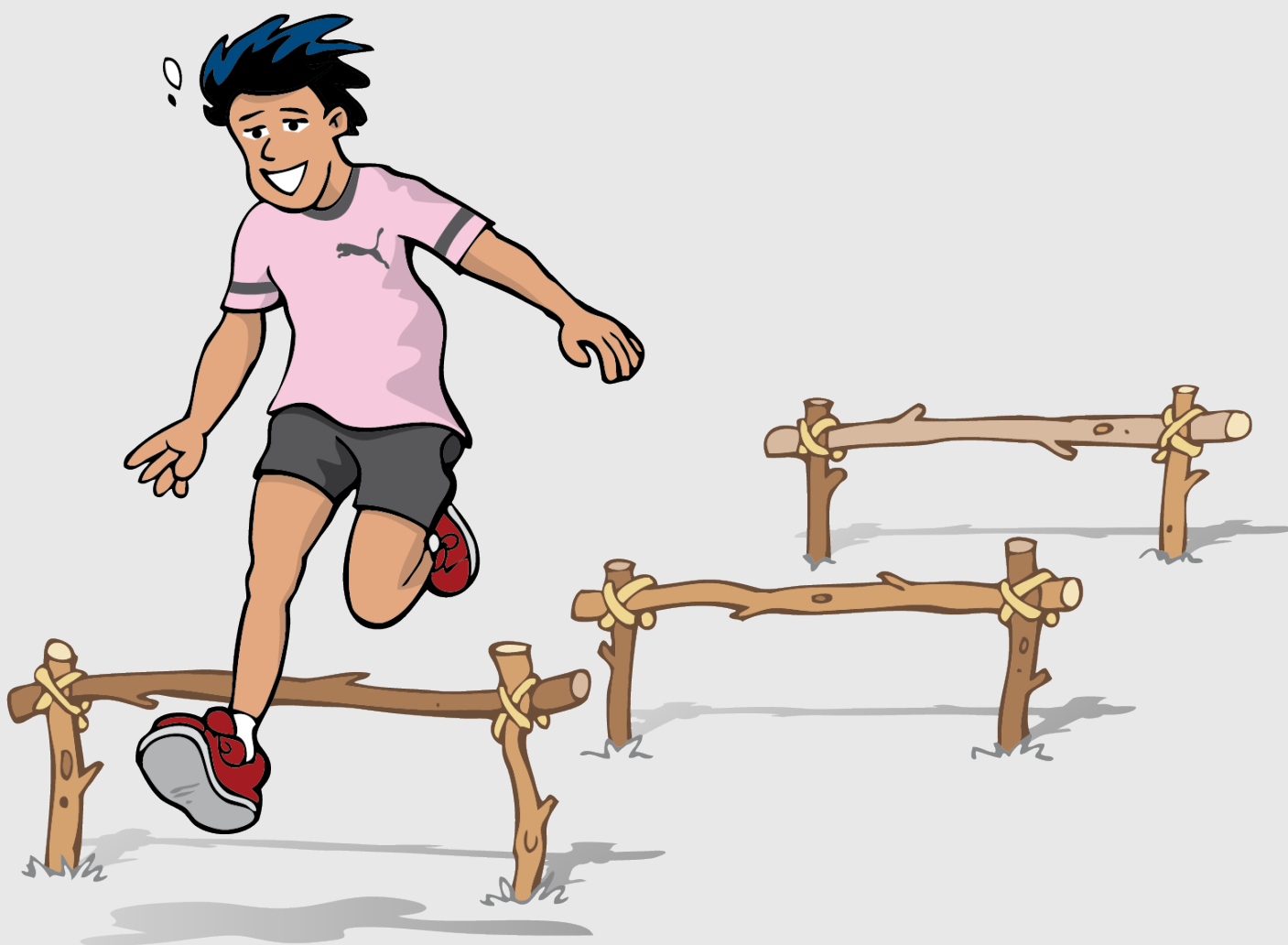


Ping-pong de ballon gonflable

C'est plus amusant avec un ou une partenaire.
Renvoyez-vous le ballon jusqu'à ce que vos bras ne tiennent plus. Ça fait travailler les muscles!

Échauffement

Aujourd'hui, nous allons à l'extérieur faire du saut de haies. Pour t'échauffer, tu peux courir doucement jusqu'à un lieu d'entraînement approprié. Si il s'agit de ton jardin, fais-en trois fois le tour en jogging.



Course de haies en extérieur

Pour te construire quelques haies, il te suffit de quelques grosses branches et d'un peu de ficelle. Entraîne-toi seul-e ou amuse-toi à faire la course avec tes amis et amies.

Réunis tes frères et sœurs et tes ami-e-s - c'est parti pour s'amuser ensemble! Vous n'avez pas besoin de vous échauffer pour cela.

Une choré familiale

Apprenez quelques nouveaux pas de danse ou bougez librement sur la musique, comme vous préférez. Cela vaut aussi pour les parents.



Limbo

Faites le limbo ensemble. Pour cela, il suffit d'avoir un balai et le dos souple.



Aujourd'hui, vous pouvez tester votre esprit d'équipe. Cet exercice ne fonctionne que si tout le monde participe pour relever le défi ensemble.



Course de relais pour mettre la table

Tant que la table n'est pas mise, il n'y a rien à manger. Alors, faites un effort et ne laissez rien tomber!



Le dernier jour est un jour de repos

Tu t'es beaucoup entraîné-e cette semaine. Remarques-tu déjà quelque chose? Repose-toi aujourd'hui, ton corps en a besoin. Entraîne ton esprit et lis un livre, ou laisse libre cours à ta créativité avec de la peinture à doigts.