

# Programme d'entraînement n° 1

## **Un jeu d'enfant pour commencer l'entraînement.**

Les fiches d'exercices de notre section Downloads t'aideront à comprendre et à mettre en pratique les exercices de ce programme d'entraînement.





Pense à cet exercice. Tu le feras souvent, car il est important de s'échauffer suffisamment avant l'entraînement. Tu as besoin d'un bandage élastique. Répète 15 fois la séquence de mouvements.

Ne commence ton programme d'entraînement qu'après t'être suffisamment échauffé-e par cet exercice.



### **Ping-pong de ballon gonflable**

Cet exercice active toute la musculature de ton corps.

Tu as besoin du ballon gonflé.

Aujourd'hui, fais cet exercice aussi longtemps que ça t'amuse.

### **Muscler le ventre avec le ballon gonflable**

Cet exercice renforce les muscles de ton ventre.

Tu peux de nouveau utiliser le ballon.

Combien de fois arrives-tu à répéter l'exercice?



**S'échauffer**

Tu te rappelles l'exercice d'échauffement?  
Refais-le.

Aujourd'hui, nous ferons appel à ton sens  
de l'équilibre et à ton habileté.

**Des livres sur la tête**

As-tu le sens de l'équilibre?

Prends deux ou trois livres sur ton  
étagère ou dans ton armoire.

Combien de temps réussiras-tu à  
les tenir en équilibre sur ta tête?

**Jongler**

Exerce ta concentration et  
ton habileté.

Cherche des objets avec  
lesquels jongler. Trois balles,  
ou trois paires de socquettes?

Jongle comme indiqué dans  
la fiche d'exercice, aussi  
longtemps que tu auras  
l'impression de t'améliorer.

Aujourd'hui, ce sera en musique.  
Passe une musique motivante.  
Secoue et remue tes bras, tes jambes,  
tes mains et tes pieds en cadence.  
La danse entraîne la coordination et  
développe ta créativité.



### **Une choré familiale**

Tu as le rythme dans le sang? Passe ta musique préférée et réunis ta famille pour une danse collective. Ensemble, apprenez une chorégraphie et essayez de mémoriser les différents pas.



### S'échauffer

Fais l'échauffement et répète 15 fois chaque séquence de mouvements.

### Muscler le ventre avec le ballon gonflable

Les muscles de ton ventre se sont-ils bien remis du jour 1?

Prends un ballon de baudruche de ta couleur préférée et gonfle-le.

Aujourd'hui, essaie de répéter cet exercice 15 fois.



### Lancer au but

Un, deux, trois, casserole!

Prends des casseroles et des poêles à la cuisine et équipe-toi de plusieurs paires de socquettes.

Combien de temps faudra-t-il pour que toutes les socquettes aient atterri dans les casseroles ou les poêles?

**S'échauffer**

Te rappelles-tu la chorégraphie que vous avez étudiée?

Danse la choré familiale pendant dix minutes.

**Ping-pong de ballon gonflable**

As-tu encore le ballon d'hier sous la main?

Réussiras-tu à jouer à ce jeu pendant 15 minutes avec ton adversaire?



**Limbo**

Comment vas-tu? Prêt-e pour un nouvel exercice?

Celui-ci se pratique à deux ou à trois pour un max d'amusement. Mais tu peux aussi le faire seul. La fiche d'exercice te montrera comment.

Jusqu'où le manche à balai pourra-t-il être baissé et réussiras-tu encore à passer en dessous?

Aujourd'hui, on exerce l'esprit d'équipe et la concentration avant le repas de midi.



### **Course de relais pour mettre la table**

Là, tu auras besoin de toute ta famille. Plus vous serez nombreux à participer, plus ce sera amusant.

Préparez la vaisselle et les gobelets dans la cuisine.

En combien de temps avez-vous réussi à mettre entièrement la table?

Cette course t'a sûrement donné faim. Bon appétit!



### **Rétrospective**

Tu as bien mérité une pause. Et si vous alliez vous promener en famille? Vous pourrez discuter des expériences de vos premiers jours d'entraînement. Quel exercice t'a fait le plus plaisir?