



## **Essayer de nouveaux exercices et perfectionner les précédents**

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

### **Bon à savoir**

Les adolescents ont besoin d'au moins une heure d'activité physique par jour, et les jeunes enfants, de nettement plus d'une heure, à une intensité moyenne à élevée.

**S'échauffer**

On commence par l'exercice d'échauffement habituel.

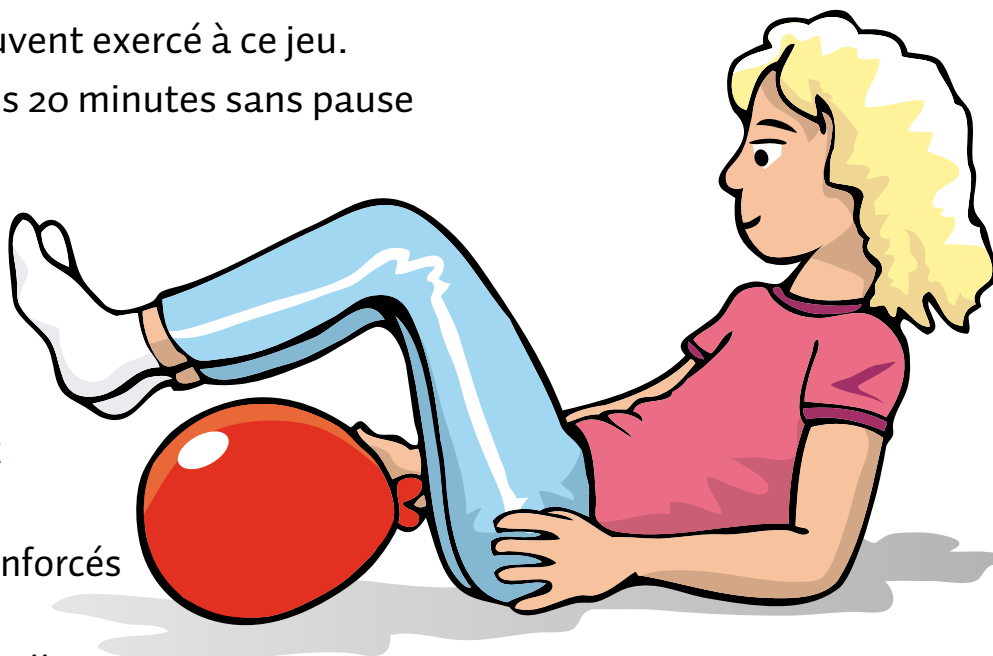
Connais-tu déjà le déroulement de ces unités d'entraînement?

Es-tu prêt à augmenter la difficulté de ces exercices?

**Ping-pong de ballon gonflable**

Tu t'es sûrement déjà souvent exercé à ce jeu.

Joues-y pendant au moins 20 minutes sans pause et compte les points.

**Muscler le ventre avec  
le ballon gonflable**

Tes abdominaux seront renforcés davantage encore.

Cette fois, fais passer le ballon autour de tes jambes fléchies, sans que tes pieds ne touchent le sol. Y arriveras-tu dix fois?

**S'échauffer****Des livres sur la tête**

Ton sens de l'équilibre s'est-il déjà amélioré?

Empile au moins deux livres sur ta tête et essaie de garder l'équilibre en marchant sur la corde posée par terre.

**Jongler**

Arrives-tu déjà à jongler avec deux balles ou deux paires de socquettes pendant dix minutes sans perdre aucun de ces objets?

Tu te rappelles les différents pas de danse et la séquence de chorégraphie que vous avez étudiés?



### Une choré familiale

Aujourd'hui, prenez une musique un peu plus rapide. Avec ta famille, danse trois fois sans erreur les pas que vous avez étudiés. Complétez ces pas de danse par trois nouvelles séquences de pas et essayez de mémoriser cette chorégraphie augmentée.



**S'échauffer**

Fais trois fois le tour de la maison en courant à une vitesse rapide.

**Trophée de l'escalier**

Voilà quelque chose qui va te stimuler et te muscler les jambes.

Pour cet exercice, cherche un escalier d'au moins dix marches.

Combien de temps va s'écouler avant que tes jambes soient fatiguées?

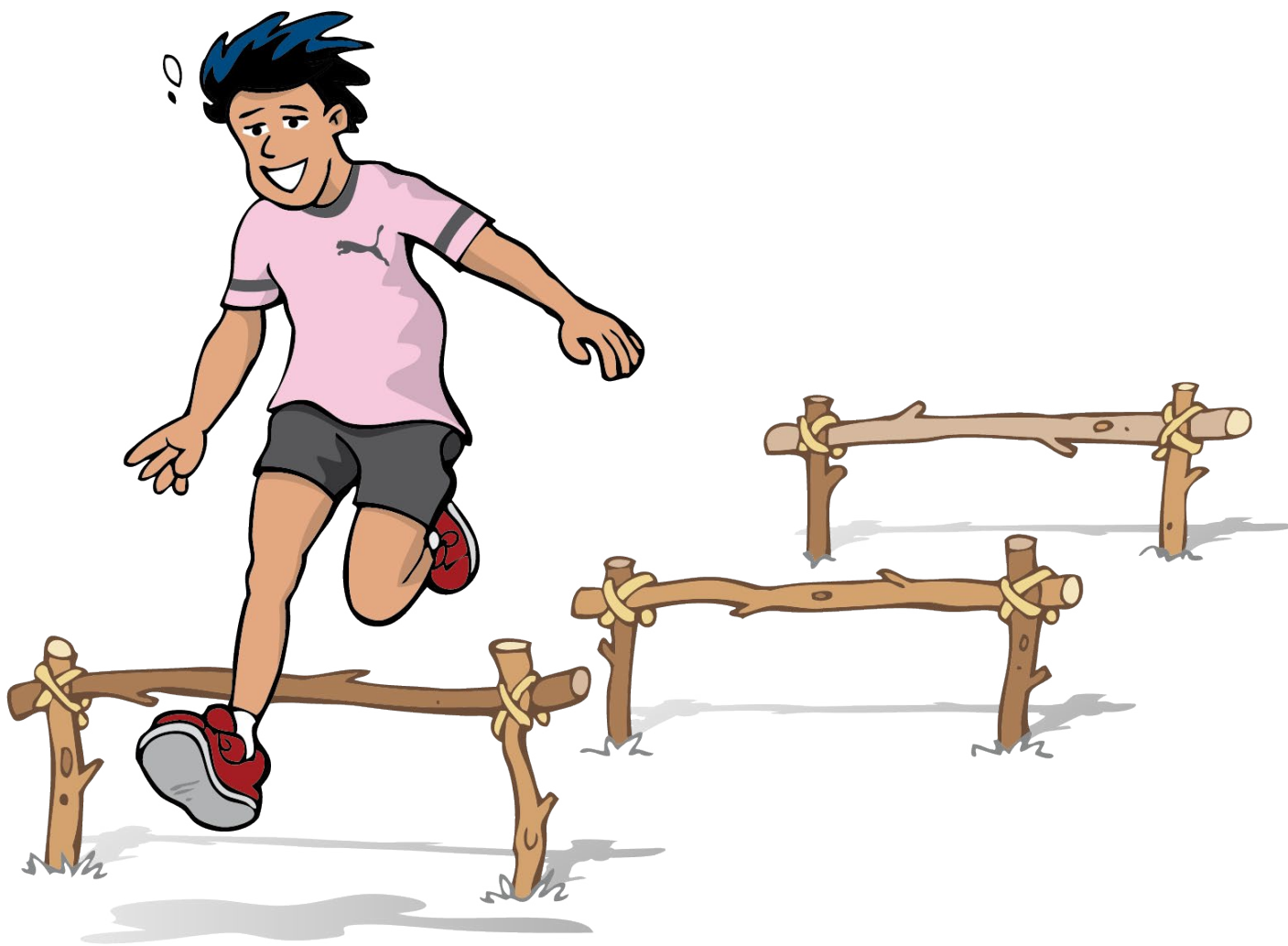
Fais une pause, puis répète ton Trophée de l'escalier.



Aujourd'hui, ce sera dehors.

### S'échauffer

Refais pendant dix minutes les nouveaux pas de danse que vous avez étudiés.



### Course de haies à l'extérieur

Dans le jardin, près de la maison ou dans une forêt voisine, ramasse plusieurs branches, des courtes et des plus longues.

Construis ton parcours de saut de haies dans un pré. Réussiras-tu à sauter tous les obstacles sans les bousculer?

Aujourd'hui, il s'agit de bouger  
de bonne heure!



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

Prévoyez un petit-déjeuner ou un brunch en commun.  
Rassemblez la vaisselle et les couverts qui conviennent.  
Le jeu peut commencer.  
Réussirez-vous à mettre la table sans égarer aucun  
objet en cours de route?



### **Bricoler, se contorsionner et «s’emmêler les pincesaux»!**

As-tu déjà découvert le guide de bricolage et de jeu pour confectionner toi-même le jeu coloré Twister?

#### **Il te faut:**

Un grand tissu clair

Peinture à doigts ou peinture à l’eau, en jaune, rouge, bleu et vert

Tu trouveras un guide complet de ce jeu-bricolage sur [ubs-kidscup.ch/fr/blog](https://ubs-kidscup.ch/fr/blog)