



Entraînement à la maison Eveils Athlé et Poussins (mais aussi pour les parents !)

Échauffement : 8min de course (pas trop vite, avec un parent et une autorisation de sortie 😊)

Petit circuit réalisable dans le jardin ou dans le salon :

Course sur place (le plus vite possible)	20 secondes
Talons fesses	30 fois
Jambes tendues / Soldat  <i>Course jambes tendues</i>	30 fois
Pas chassés (dans les deux sens)	La largeur de la maison ou du jardin
Montées de genoux (bien hauts)	30 fois
Cloche pied	15 de chaque côté
Burpees (départ position pompes, on ramène les pieds vers soi puis on saute le plus haut possible)	10 fois
Jumping Jacks	30 fois
Foulées bondissantes 	10 au total (en fonction de la plage que vous avez, cela peut aussi être fait dans la rue à la fin du petit footing)

Minimum une série, une deuxième pour les infatigables.

Étirements : privilégier ceux entourés en rouge qui sont déjà connus des jeunes. Il est possible d'ajouter un peu de gainage à la séquence d'étirements, par exemple 30 secondes de planche (de chaque côté).



Bonne séance !

Images :

[https://eps-cours.vinci.be/travaux/2018-2019/co/Premier travail collaboratif web 1/co/defi 6 1.html](https://eps-cours.vinci.be/travaux/2018-2019/co/Premier%20travail%20collaboratif%20web%201/co/defi%206%201.html)

<https://entrainement-sportif.fr/poids-de-corps-jambes.gif>

<https://osteopathie-du-val-deurope.com/images/blog/etirements.gif>

<https://images.app.goo.gl/ES89oaEUz4xnE2HXA>