

Toutes les séances commencent par un échauffement (le même à chaque fois) :

Faire chaque exercice pendant **10s** :

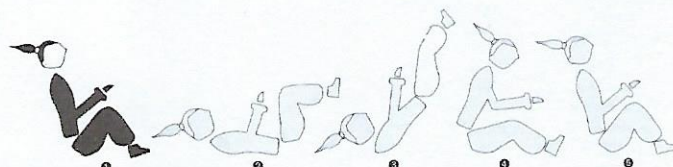
- 1) Talons fesses
- 2) Sauts à cloche pied (droit)
- 3) Sauts à deux pieds
- 4) Sauts à cloche pied (gauche)
- 5) Montées de genoux

Refaire tout ceci **3 fois**.

Lundi

Les exercices: A faire 4 fois !!

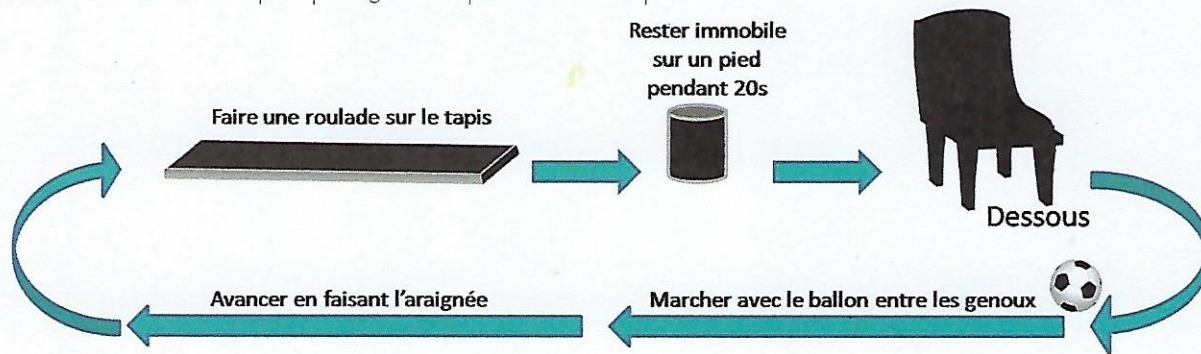
1. **Le poulet rôti** : Sur le ventre, attrape tes chevilles avec tes mains et décolle les genoux, les épaules et la tête. Si tu n'y arrives pas, fais la feuille morte. Reste dans cette position au moins 30 secondes, plus si tu te sens très fort. 
2. **Le rocking-chair**: Roule sur le dos, monte le bassin au ciel, reviens sur tes jambes et avance sans les mains. A faire au moins 5 fois.



3. **Chaise** : dos appuyé sur un mur (pendant 30s)

Parcours : A faire 4 fois (ou plus si tu es motivé!!)

Psssssst !! Demandes à tes parents de le faire avec toi, c'est plus rigolo. Et si quelqu'un est là pour filmer, c'est encore mieux. Envoies ensuite la vidéo au club pour partager tes exploits avec tes copains



Mardi

Défi n°9 :

Tu auras besoin d'une bouteille remplie d'eau. Combien de temps es-tu capable de rester le bras tendu à hauteur de l'épaule sans bouger ?

Et avec l'autre bras ?

Défi n°10:

Tu auras besoin d'une balle ou d'une paire de chaussettes.

Combien de fois en une minute es-tu capable de passer cette balle sous ta jambe droite puis ta jambe gauche sans la faire tomber ?

N'oublies pas de te filmer pour le concours !!!!

Mercredi

Les exercices : A faire 6fois !!

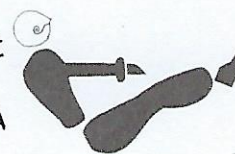
1. La planche basse : En appui sur les avant-bras et les pieds, garder le dos droit, les fesses en peu en l'air. Lèves un pied, puis une main puis un pied ET une main.



2. Le canard : Accroupi, avances sur les pieds en gardant les fesses vers le bas. A faire sur 10m



3. Le bateau : Assis sur les fesses, les pieds et les mains en l'air, jambes et bras tendus. Rester immobile pendant 30 secondes, se reposer pendant 30 secondes. A faire 3 fois.



4. Le samouraï : Le pied au sol, poses le genou le plus lentement possible, puis poses l'autre genou au sol et recommences...



Jeudi

Défi n° 11 :

En position de gainage (allongé sur le ventre, en appui sur les avant-bras et les pointes de pieds) combien de temps peux-tu rester sans bouger ?

Défi n° 12 :

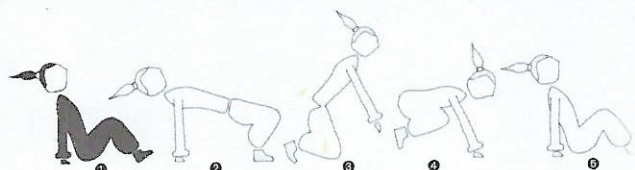
Combien de temps es-tu capable de tenir en équilibre sur un pied, le coude droit sur le genou gauche ? Et combien de temps avec le coude gauche sur le genou droit ?

N'oublies pas de te filmer pour le concours !!!!

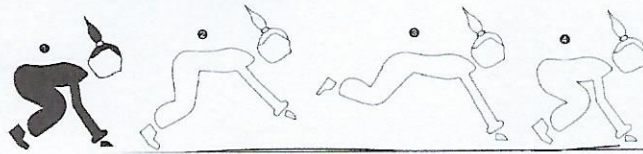
Vendredi

Les exercices : A faire 3 fois !!

1. La locomotive : Sur les fesses, pousse sur les mains pour venir se mettre sur les genoux. Pose tes mains au sol et lance tes jambes entre tes bras pour venir s'asseoir sur les fesses. A faire 10 fois



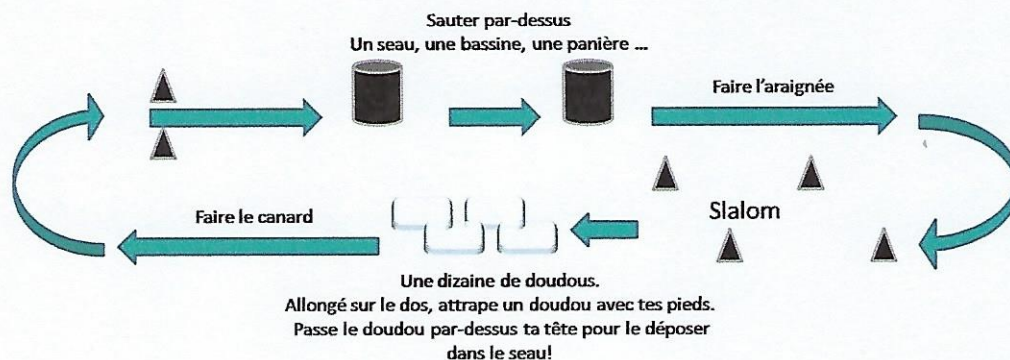
2. Le lapin : En appui sur les pieds et les mains, pousse avec les jambes vers l'avant et atterris sur les mains. Les mains restent proche du sol. (pendant 30s sans s'arrêter !)



3. L'éléphant : A quatre pattes, avances la main droite en même temps que la jambe droite puis la main gauche en même temps que la jambe gauche. Amuses toi à faire au moins 10 pas.

Parcours : A faire 4 fois (ou plus si tu es motivé!!)

Si tu veux nous envoyer la vidéo



Samedi et Dimanche

REPOS