



Mini-Poussins et Poussins

Nous vous proposons des petites séances, entre 15 et 20 minutes

1 – à la maison : 2 fois dans la semaine

15 montées de genoux, on s'applique et 15 talons aux fesses : à faire x 2 fois

Petits sauts sur place : sur un pied puis l'autre : on compte 15 et 15 x 2 fois

15 jumping-jack X 2fois

2 pieds joints : sauts en avant et en arrière 30 fois

Pour te préparer aux transitions :

Tu prends son casque vélo : tu le mets et l'attaches puis tu le retires le plus rapidement possible et le pose au sol ; à faire plusieurs fois de suite ;

Tu essayes d'enfiler tes baskets vite vite

A l'extérieur avec un adulte dans un rayon de 1km de la maison

2 – avec ton vélo :

En roulant tu t'amuses : tu lâches une main puis l'autre. Tu fais des petites accélérations et tu t'entraînes à changer tes vitesses

Tu montes et descends de ton vélo

3 - en course à pied :

Tu trottines tranquille

Ensuite faire quelques montées de genoux et talons aux fesses

Des pas chassés de chaque côté, courir en arrière

Puis tu fais une accélération de 15 à 20 secondes plusieurs fois

Retour au calme avec petit footing pour rentrer