

SEANCE 2 – OISILLONS / POUSSINS

L'idéal est de faire cette séance en famille, dans un parc ou au bord du canal.

Matériel : Besoin d'une corde pour cette séance.

- 1- **D'abord** : 5 min de course tranquille

- 2- **Puis** : 10 secondes en marche arrière,
10 secondes de talon fesse,
10 secondes de montée de genoux,
10 secondes de pas chassés, dans un sens puis dans l'autre
5 accélérations sur 20 mètres.

3- **Ensuite** : Saut à la corde

- Saut à la corde sur place (15 rebonds pieds joints) puis saut à la corde en avançant sur une dizaine de mètres aller puis revenir

- Repos 1 minute et on recommence (3 fois en tout).

Défi famille : Si on est en famille, ou plusieurs enfants, on peut imaginer un relais chronométré pour que cet exercice soit plus ludique. L'enfant commence avec la corde puis lorsqu'il a terminé passe la corde à l'un de ses parents qui fait l'exercice à son tour...

On chronomètre le temps mis par toute la famille la 1^{ère} fois et on a 2 fois pour améliorer le score familial.

- 4- **Enfin** : Course rapide 6 min
puis 3 minutes de course lente pour récupérer.