

PROGRAMME Poussins/Minibad

Programme sportif et de maniabilité/motricité.

Réalisation dans la mesure du possible au moins 2 séances sur 3



SEMAINE 3 - JOUR 1

Échauffement à faire à chaque session comme vous avez l'habitude

Exercices de maniabilité → La cible en revers : <https://www.youtube.com/watch?v=vBAJs9UCAvc>
Attention aux fenêtres prenez vos précautions !!

Exercices de motricité → Le Zébulon : <https://www.youtube.com/watch?v=t4YCkZpnBGM>
Le Pas de danse : <https://www.youtube.com/watch?v=WlVxFh9OD9A>

Initiation burpees
Réaliser 2 ou 3 fois
en décomposant
correctement le
mouvement



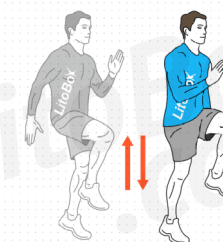
Session Sportive x 2



15 talons fesses



15 Montées de genoux



PROGRAMME Poussins/Minibad

Programme sportif et de maniabilité/motricité.

Réalisation dans la mesure du possible au moins 2 séances sur 3



SEMAINE 3 - JOUR 2

Échauffement à faire à chaque session comme vous avez l'habitude

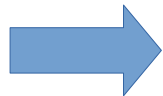
Exercices de mise en jeu → La cible en revers : <https://www.youtube.com/watch?v=vBAJs9UCAvc&t=1s>
Attention aux fenêtres prenez vos précautions !!

Exercices de motricité → L'étoile : <https://www.youtube.com/watch?v=bMmKWDOx30o&t=11s>
Le Pas de danse : <https://www.youtube.com/watch?v=WlVxFh9OD9A>

Session Sportive x 3



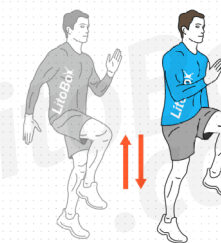
6 Burpees



15 talons fesses



15 Montées de genoux



PROGRAMME Poussins/Minibad

Programme sportif et de maniabilité/motricité.

Réalisation dans la mesure du possible au moins 2 séances sur 3



SEMAINE 3 - JOUR 3

Échauffement à faire à chaque session comme vous avez l'habitude

Exercices de mise en jeu → La cible en revers : <https://www.youtube.com/watch?v=vBAJs9UCAvc&t=1s>
Attention aux fenêtres prenez vos précautions !!

Exercices de maniabilité → Le tour de la raquette : <https://www.youtube.com/watch?v=2RnwcB7NzcM>
La toupie revers : <https://www.youtube.com/watch?v=5b5l-hmH6lo>

Session Sportive x 4



6 Burpees



15 talons fesses



15 Montées de genoux

