

# PROGRAMME Poussins/Minibad

Programme sportif et de maniabilité/motricité/mise en jeu.  
Réalisation dans la mesure du possible au moins 2 séances sur 3

## SEMAINE 4 - JOUR 1

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



Exercices de maniabilité +  
Mise en jeu



La Toupie Revers : <https://www.youtube.com/watch?v=b9bmhisfzFY>  
La Cible en Revers : <https://www.youtube.com/watch?v=vBAJs9UCAvc&t=13s>

Session Sportive x 2



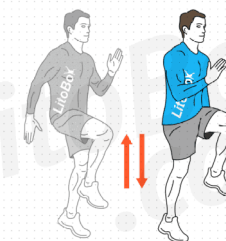
10 fentes



4 burpees



20 montées de genoux



# PROGRAMME Poussins/Minibad

Programme sportif et de maniabilité/motricité/mise en jeu.  
Réalisation dans la mesure du possible au moins 2 séances sur 3

## SEMAINE 4 - JOUR 2

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



Exercices de maniabilité +  
Mise en jeu



La Toupie Coup Droit : <https://www.youtube.com/watch?v=nAOfx4MEdhs&t=2s>  
La Cible en Coup Droit : <https://www.youtube.com/watch?v=wxWZ4E5YKTs>

Session Sportive x 3



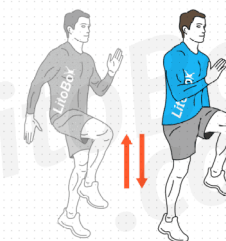
10 fentes



4 burpees



20 montées de genoux



# PROGRAMME Poussins/Minibad

Programme sportif et de maniabilité/motricité/mise en jeu.  
Réalisation dans la mesure du possible au moins 2 séances sur 3

## SEMAINE 4 - JOUR 3

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



Exercices de motricité



Le Pas Malais : <https://www.youtube.com/watch?v=QF-E7VSvTUo>

Le Pas de Danse : <https://www.youtube.com/watch?v=WIVxFh9OD9A>

Session Sportive x 4



10 fentes



4 burpees



20 montées de genoux

