

**« Comptez sur moi, je compte sur vous
ce qui fait que chacun y trouvera son compte ! »**

Je te propose un programme pour continuer à avoir une activité physique. Tu peux le réaliser plusieurs semaines de suite.

Il faut te référer à ton niveau de classe mais si cela est trop dur ou trop facile tu peux aller voir un autre niveau, pas de problème !

L'important est de pratiquer au moins **30 minutes par jour** !

N'oublie pas de t'hydrater pendant les séances !!!!!

6^{ème} et 5^{ème}

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<u>Saut à la corde</u> Entraînement aux figures (liens en page 2)	<u>Jonglage</u> et/ou <u>' Bats ton record !'</u> Exercices de jonglage (vidéos à regarder) et les défis « bats ton record ! » (liens en page 3)	<u>Saut à la corde</u> Entraînement aux figures (liens en page 2)	<u>Jonglage</u> et/ou <u>' Bats ton record !'</u> Exercices de jonglage (vidéos à regarder) et les défis « bats ton record ! » (liens en page 3)	<u>Saut à la corde</u> Entraînement aux figures (liens en page 2)

**Pense à bien t'échauffer avant de faire les exercices, tu trouveras une
routine d'échauffement en suivant ce lien**

<https://www.youtube.com/watch?v=-OudjBZ4hh8&authuser=0>

Figures saut à la corde

Astuce : tu n'as peut-être pas de corde à sauter chez toi... tu peux en fabriquer une avec de la corde ou alors un vieux t-shirt ! Regarde par ici : <https://youtu.be/4Xf6ZYjpM2U>

Le cow-boy

https://drive.google.com/open?id=1bgm6xh1_VLvmIgm8QrQCkm4PVaeZPVny

Le crabe

https://drive.google.com/open?id=1jYYem4VewrN_WAWL-zBCMP8IRPmvdIB9

Le crapaud

<https://drive.google.com/open?id=1HlednP3yuWQGNMGZoaKJcSSew1Z8gzOe>

Le croisé

https://drive.google.com/open?id=1tcwKaZhG1A23eATV_jXe95RosozUZ6iZ

Le flamand lourd

<https://drive.google.com/open?id=1CZPffWgw1WSOzve7z2rRS8xPg7aTOD7b>

Le flamand sauteur

<https://drive.google.com/open?id=1imlfZ41Zy1JcTarXbx2W2U-9IHRA4ni1>

Le grand saut

https://drive.google.com/open?id=1qL2qCf7UFCctHwbxcNpDvyTsZ_CbOK_e

Le pélican

<https://drive.google.com/open?id=1hi7C0hJE4o55ovggyWBt-x44Jur0tDG3>

Le saut arrière

<https://drive.google.com/open?id=1inD9yyyJMLC3Zdf4IW57fu3ucCljZn-G>

Le skieur

https://drive.google.com/open?id=100a7l_ItKe_oOFQntSB0QyOH8YkIPyZT

La tornade

<https://drive.google.com/open?id=180XcpJjVugvNsfYQSxjPdt1VnUyt9DM>

Le triple croisé

<https://drive.google.com/open?id=1L8GxkCo2zyVsmwanHnvwOvSinE077ZMN>

Exercices de jonglage

Astuces : Si tu n'as pas de balles de jonglage, sers-toi de balles de tennis ou même de paires de chaussettes !

Tu peux aussi en fabriquer : <https://www.youtube.com/watch?v=qO8k2wOTmbQ&authuser=0>

La cascade à 2 balles

<https://youtu.be/mkwqWllfPI>

La cascade à 3 balles

<https://youtu.be/laOj1vWAXCM>

Jongler derrière le dos

<https://www.youtube.com/watch?v=NzdBzlwucXw&authuser=0>

Jongler en réalisant des figures extraordinaires

<https://www.youtube.com/watch?v=IRS6frZy2Gg&authuser=0>

« Bats ton record ! »

Je t'ai déjà envoyé ces défis. Essaie d'atteindre le niveau « SUPRÊME !

https://drive.google.com/open?id=1B7Vy92KtoxnAigk2cDjbmwLyRxTpod_N

Ta séance est finie ? Il faut maintenant t'étirer

https://www.youtube.com/watch?v=rIDv7M_MxLw&authuser=0

4^{ème} et 3^{ème}

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
<u>Saut à la corde</u> 4^{ème} : enchaîne 2 séries de 8 X (30 s / 30 s) 3^{ème} : enchaîne 2 séries de 10 X (30 s / 30 s) Pause de 5 minutes entre les 2 séries	<u>Jonglage</u> et/ou <u>Bats ton record</u> Exercices de jonglage et les défis « Bats ton record ! » (liens en page 3)	<u>Saut à la corde</u> 4^{ème} : enchaîne 2 séries de 8 X (30 s / 30 s) 3^{ème} : enchaîne 2 séries de 10 X (30 s / 30 s) Pause de 5 minutes entre les 2 séries	<u>Jonglage</u> et/ou <u>Bats ton record</u> Exercices de jonglage et les défis « Bats ton record ! » (liens en page 3)	<u>Saut à la corde</u> 4^{ème} : enchaîne 2 séries de 8 X (30 s / 30 s) 3^{ème} : enchaîne 2 séries de 10 X (30 s / 30 s) Pause de 5 minutes entre les 2 séries

Exemple : sauter à la corde pendant 30 secondes / repos pendant 30 secondes

Je répète cela 8 ou 10 fois

Je prends une pause de 5 minutes et je recommence

Astuce : si tu as des difficultés à sauter à la corde, tu peux prendre les deux bouts de la corde dans une seule main et la faire tourner en même temps que tu sautes sur place !

N'oublie pas de t'échauffer...



<https://www.youtube.com/watch?v=BrD3prXS-y0&authuser=0>

https://www.youtube.com/watch?v=rIDv7M_MxLw&authuser=0



... et de t'étirer !