

Programme de remise en forme à faire tous les deux jours si possible

Moins de 10 ans et tous les groupes loisirs

- 10 ATR contre le mur
- gainage sur les coudes (3x30 secondes), ventre et fesses serrées. Attention au dos creux.
- cuillère sur le dos : 3x30 secondes
- sur le ventre, "superman" en décollant bras /tête/pieds. Fesses serrées, pieds collés, jambes tendues. 3x30 secondes
- position de la chaise contre le mur : 2x 1 minute.
- assise au sol, jambes écartées : 10 battements jambe droite (mains de chaque côté de la jambe et dos droit). Idem jambe gauche +10 battements des deux jambes en même temps. Faire deux séries.
- Debout, sur place, 10 battements jambe droite + maintien jambe en l'air tendue 20 secondes. Idem jambe gauche. Deux séries.

Défis : noter tes records et nous les donner à la fin de chaque semaine. Tu es prête ?! ?

- Tenir le plus longtemps possible, debout, bras tendus à l'horizontal sur le côté (chrono).
 - idem en faisant des petits cercles de bras
 - Faire le plus de pompes possible (attention au dos)
 - Tenir le plus longtemps possible sur les 1/2 pointes, bras sur les côtés (chrono).
 - sur un pied, ramasser une chaussure qui est au sol en fléchissant la jambe d'appui. Toujours sur un pied, se relever en levant la chaussure au dessus de sa tête, puis la reposer au sol et recommencer le plus de fois possible sans reposer le pied au sol.
- 10 ponts tenus 5 secondes, tirer dans les épaules.
- grands écarts, écrasement facial et fermeture : 1 minute de chaque (penser à avancer les mains toutes les 10 secondes).

N'hésitez pas à faire les exercices en famille, c'est tellement plus drôle ! Vous pouvez organiser des petits relais en famille (saut de grenouille, araignée, etc).