



Entretien physique

- **Echauffement**

Trottiner sur place (ou dans le jardin !) pendant 3 minutes minimum

- **Mobilité**

Circuit à faire 1 fois pour les M11, 2 fois pour les M13, 3 fois pour les M15, M18 et plus.

- Faire dix flexions (descendre au maximum en gardant les talons au sol).
- Faire dix fentes à chaque jambe (avancer un pied et descendre en pliant la jambe jusqu'à ce que le genou de l'autre jambe touche le sol, puis remonter. Garder le buste droit).

- **Renforcement haut du corps**

Circuit à faire 1 fois pour les M11, 2 fois pour les M13, 3 fois pour les M15, M18 et plus.

- Gainage (corps tendu, en appui sur les pieds et les avant-bras).

M11 20 sec M13 30 sec M15 45 sec M17 et plus 1 minute

- Abdominaux (allongé sur le dos jambes pliées, talons au sol, relever le buste et aller toucher en alternance ses talons).

M11 20 fois M13 25 fois M15 30 fois M17 et plus 40 fois

- Dorsaux (allongé sur le ventre, les bras tendus au-dessus de la tête, lever un bras et la jambe opposée. Alternier à chaque fois).

M11 20 fois M13 25 fois M15 30 fois M17 et plus 40 fois

- **Travail cardio**

Circuit à faire 1 fois pour les M11, 2 fois pour les M13, 3 fois pour les M15, M18 et plus.

- Saut à la corde ou rebonds sans corde (corps tendu, en appui sur les pieds et les avant-bras).

M11 30 sauts M13 40 sauts M15 50 sauts M17 60 sauts

- Jumping Jack (en faisant des rebonds, sauter en écartant ou en rapprochant les pieds et en même temps monter les mains au-dessus de la tête ou les descendre le long du corps)

M11 30 fois M13 25 fois M15 30 fois M17 et plus 40 fois

- Burpees (s'allonger sur le ventre, en appuis sur les mains ramener ses pieds entre les mains, se relever et faire un saut vertical, puis recommencer)

M11 5 fois M13 8 fois M15 10 fois M18 et plus 15 fois