

FICHE ESCALADE A LA MAISON



Lino Paul 2020

Baby Microbe et Microbe Débutant

-Echauffement articulaire :

Bien échauffer toutes les articulations en commençant par le cou, les épaules, les coudes poignets bassin genoux et les chevilles. Pour échauffer le cardio vous pouvez faire 2 minutes talon-fesse 2 minutes montée de genoux.

Séance d'exercices "Animaux"

1 minute de marche d'ours

On se propulse à quatre pattes mais sans jamais toucher le sol avec les genoux. On avance main et pied opposé : la main droite et la jambe gauche font le premier pas, la main gauche et la jambe droite le deuxième. On fait 5 pas en avant, 5 pas en arrière pendant 1 minute.

1 minute de marche en canard

On marche accroupi en essayant de rester bien en bas. Là aussi 5 pas en avant, 5 pas en arrière pendant 1 minute. :) On peut faire une version plus facile un peu moins basse.

1 minute de sauts de lapin

Les mains au sol, on saute de droite à gauche. Le challenge consiste à atterrir en douceur tout en maintenant un bon rythme pendant une minute.

1 minute de sauts de grenouille

Accroupi, on se déplace en sautant, 5 sauts en avant, 5 sauts en arrière. C'est surtout les sauts arrières qui sont plus difficiles.

Pour finir 1 minute de gainage de face puis latérale (gauche puis droit)

Pour ce qui sont trop en manque de grimpe voilà 2 blocs à faire à la maison !!

niveau 1 <https://www.youtube.com/watch?v=TFdRwJ5MIrw>

niveau 2 <https://www.youtube.com/watch?v=YfoUE1a48aw>

et une petite sélection de vidéo pour passer le temps

Seb BOUIN first acent 9a+
la durdura9b+

<https://www.youtube.com/watch?v=dSpCVwOMSL0>

https://www.youtube.com/watch?v=V1P97VVt6_k anglais

pachmama 9a

<https://www.youtube.com/watch?v=Vgdd7OnOv-4>

FICHE ESCALADE A LA MAISON



Lino Paul 2020

silence 9c

<https://www.youtube.com/watch?v=ZRTNHDd0gL8> anglais

la vie au bout des doigt

<https://www.youtube.com/watch?v=CZlxY5rNGJk>

change 9b+

<https://www.youtube.com/watch?v=V0uesTSgMys> anglais

le meilleur assureur du monde

<https://www.youtube.com/watch?v=NJHVgkchcbw&t=8s>

le pire assureur !du monde

<https://www.youtube.com/watch?v=V9hsWjA3SmU>