

## PRATIQUE INDOOR

<b>Echauffement</b> .....		<b>PI5 – PI8</b>
Petits jeux	Apprendre à se connaître par le nom	PI5
Petits jeux	Avec supports	PI6
Jeux	Avec contact du corps	PI7
Jeux de courses	Avec effort croissant	PI8
<b>Endurance</b> .....		<b>PI11 – PI15</b>
Formes de courses	Intensité faible	PI11
Formes de courses	Entraînement par intervalles	PI12
Entraînement par stations	Par groupes de 4	PI13
Formes de courses	Avec, aux, par-dessus les engins	PI14
Formes de courses avec méthode de durée	A deux	PI15
<b>Etirements</b> .....		<b>PI19 – PI21</b>
Programme pour le dos	Exercices spéciaux	PI19
Programme de base 1	Tout le corps	PI20
Programme de base 2	Tout le corps	PI21
<b>Renforcement</b> .....		<b>PI25 – PI29</b>
Programme de renforcement et d'étirements	Tout le corps	PI25
Programme de base 1	Tout le corps	PI26
Programme de base 2	Tout le corps	PI27
Programme pour le dos	Exercices spéciaux	PI28
Programme de renforcement	Ventre et dos	PI29
<b>Décontraction/Détente</b> .....		<b>PI33 – PI39</b>
Exercices de prise de conscience du corps	En position debout	PI33
Exercices de prise de conscience du corps	En position couchée	PI34
Décontraction/détente respiratoire	En position debout	PI35
Décontraction/détente respiratoire	En position couchée	PI36
Relaxation musculaire progressive	En position couchée	PI37
Décontraction en musique	En position couchée	PI38
Détente avec partenaire	En position couchée	PI39
<b>Jeux</b> .....		<b>PI43 – PI46</b>
Jeux (de poursuite)	En groupe avec ou sans ballon	PI43
Formes de jeux	Avec ballon en équipe 4 : 4	PI44
Estafettes	Par groupes de 4 ou 5	PI45
Coordination	Tâches de groupe de coordination	PI46
<b>Cool down – retour au calme</b> .....		<b>PI49 – PI50</b>
Programme de base	Avec partenaire	PI49
Programme de base	Seul	PI50