

<b>Échauffement</b>	<p>Mobilisation articulaire (en marchant) ballon à la main Déplacements à 2. Pas chassés, avant arrière</p>	<p>MUSIQUE MADISON REMIX 3'30 MUSIQUE I LIKE TO MOVE IT 2'30</p>
<b>Fit foot cardio 30'</b>	<p><b>JEU 1</b> : <b>passer le ballon</b> (à la main). 2 équipes dans le même espace, 2 ballons. Faire le maximum de passes en 2'. Après chaque passe le passeur doit aller faire le tour d'un plot avant de pouvoir à nouveau recevoir le ballon M : CA M'ENERVE <b>JEU 2</b> : idem au pied M : SOPRANO EN FEU 2'</p> <p><b>JEU 3</b> : <b>La queue du diable</b> (sans ballon). Un point chaque fois que je prends la chasuble de mon adversaire accrochée à sa taille. Dès qu'on m'a pris ma chasuble je sors de l'espace pour la remettre et je reviens en jeu M : DANSE DES CANARDS <b>JEU 4</b> : idem Avec ballon M : LES SARDINES</p> <p><b>JEU 5</b> : <b>Remplir sa maison</b> Aller chercher des objets dans la maison adverse et les ramener chez soi. (Un seul à la fois) M : WAKA WAKA <b>JEU 6</b> Idem en passant par la forêt. Si je me fais toucher par le loup (un pour chaque équipe) je dois aller reposer mon objet. M : MAGIC IN THE AIR</p> <p><b>JEU 7 Relais debout/assis</b> passage debout M : RASPUTIN <b>JEU 8</b> Passage assis ou accroupi selon possibilité M : SAMBA</p> <p style="text-align: center;"><b>(8 X 2') 30'' de récup entre chaque</b></p>	<p>(Dans le même espace)</p>
<b>Fit foot Renfo 10'</b>	<p><b>TABATA 1</b> : Quadriceps</p> <p style="text-align: right;">2X</p> <p>M : TABATA ROCKY</p> <p><b>TABATA 2</b> : Relai gainage Tronc</p> <p style="text-align: right;">M : TABATA MISSION IMPOSSIBLE</p>	<p style="text-align: right;">2X</p>
<b>étirements 10'</b>	<p>quadriceps quadriceps (consigne : serrer les fesses) psaos (haut de l'avant cuisse)</p> <p>M : SUNSET LOVER / ODE TO MY FAMILY</p>	