



VIE DU CLUB

## Challenge sportif

7-11ans



### Comment garder la motivation chez Les Flammes ?

1. Fixez-vous un objectif sur plusieurs semaines pour garder un rythme sportif.
2. Suivre mon programme Défi ci-dessous : S'échauffer avant chaque séance durant 2'30.

#### Semaine 1

**Mercredi** : Roulade avant + courir vite sur 20m Retour marchant **3-4 fois**

**Samedi** : Roulade avant + slalom sur 20m Retour trottinant **3-4 fois**



#### Semaine 2

**Mercredi** : 5m courir marche arrière + 5m pas chassés + 10m course **3-4 fois**

**Samedi** : 6 minutes endurance (pas de vitesse) faire un carré pour délimiter la zone

#### Semaine 3

**Mercredi** : Courses avant-arrière sur 10m : au coup de sifflet je change le sens **2-3 fois**

**Samedi** : Je prends un bouchon, sur 10 m je cours vite et je dépose mon bouchon, 5m je marche **3-4 fois**

#### Semaine 4

**Mercredi** : 6mn endurance éveils / 8mn endurance poussins

**Samedi** : Jeu « le lièvre (parents) et la tortue (enfant), la tortue attrape le lièvre, durée sur **4-5mn**.

3. Faites votre challenge dans la semaine du 7 au 13 décembre : je choisis un défi, je me chronomètre et je marque mon temps (l'endurance n'est pas pris en compte).
4. Faites-nous part de votre progression.. ;) Durant vos 4 semaines, envoyez-nous vos photos lors des séances, selfies, nous partagerons vos photos sur les réseaux sociaux.

Retrouvez des parcours athlétiques sur notre page FB

**ATHLÉ**  
athlétisme - natation - tennis



INFORMATIONS [www.lfa-chamalieres.fr](http://www.lfa-chamalieres.fr) / [lfachamalieres@gmail.com](mailto:lfachamalieres@gmail.com)

06 98 42 74 35