

Comment planifier une bonne préparation?

- Système cardiovasculaire:**
Je commence avec des formes de course adaptées à l'âge des participants et j'augmente progressivement l'intensité.
- Force:**
Je prévois des exercices de renforcement en adéquation avec le thème.
- Mobilité:**
Je sollicite l'amplitude optimale des muscles nécessaire à la charge qui va suivre.
- Technique/coordination:**
Je prends en compte les éléments clés techniques. L'échauffement prévoit des défis liés à la coordination.
- Organisation:**
Tout le monde bouge! La transition entre les exercices est fluide.
- Instructions:**
Mes exercices ne nécessitent pas beaucoup d'explication et sont vite mis en place. Je les démontre si nécessaire.
- Matériel:**
Je prévois le moins de matériel possible et je l'utilise pour plusieurs exercices.
- Conforme à l'âge:**
Je pense à l'aspect ludique de l'échauffement.
- Transpirer:**
Les participants sont échauffés/activés et prêts pour la partie principale.