



# JEUX À 2 OU EN FAMILLE

## 1/ STRATÉGIE, MÉMOIRE ET CARDIO

### Mémory -> pour les actifs

Qu'est-ce qu'il te faut ? Un jeu de cartes de Mémoire

Combien ? 2 personnes ou ta famille

Règles du jeu : Trouver le plus de paires de cartes identiques

Lieu :  
Extérieur : en courant  
Intérieur : à cloche pieds, en marchant comme un crabe ou à reculons, à 4 pattes

- 1/ Etale toutes les cartes de ton jeu faces cachées dans ton jardin, sur ta terrasse ou dans ton salon.
- 2/ Avec ton partenaire, mets-toi à 5-6 mètres de tes cartes.
- 3/ Au signal, cours et va retourner 2 cartes. Si elles sont identiques, prends-les. Et tu as même le droit d'en retourner 2 autres !  
Par contre, si les 2 cartes retournées ne sont pas identiques, remets-les en place.
- 4/ Reviens et dis à ton partenaire de partir.

Combien de temps te faudra-t-il pour avoir 10 paires identiques ?

Continuez pour trouver toutes les paires de cartes du jeu.

Plus tu joueras, plus tu amélioreras ta mémoire"

Trop facile ? N'aligne pas tes cartes, mets-les en essaim.  
Augmente la distance avec ton jeu.



## 2/ CONDITION PHYSIQUE, GAINAGE ET MOBILITÉ

### Programme d'entraînement-> idéal 3X/ semaine

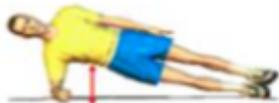
Qu'est-ce qu'il te faut ?	1 ballon / 1 corde à sauter
Combien ?	2 personnes ou toute ta famille
Règles du jeu :	Pendant que ton partenaire exécute une activité cardio, tu maintiens un gainage ou des abdos. Ensuite vous inversez les rôles. A chaque séance, tiens plus longtemps (30'', 45''60'').
Lieu:	Extérieur

**Gainage : 30 secondes-> 60 secondes**  
**N'oublie pas de respirer pendant ton gainage !**

**Sois inventif !**



50 sauts-> 100 sauts



Petit parcours en dribblant à faire ou 5 tirs au buts.



Petit parcours en dribblant à faire ou 5 tirs au paniers.



Dessine des chiffres / lettres avec tes jambes.



10 sauts extension / flexion