



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

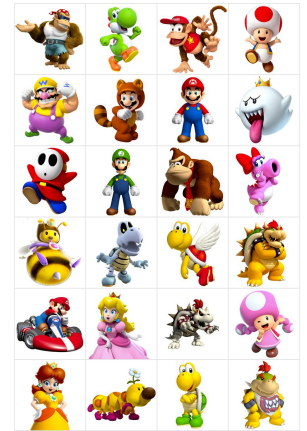
- 1/ Etale toutes les cartes de ton jeu faces cachées dans ton jardin, sur ta terrasse ou dans ton salon.
- 2/ Avec ton partenaire, mets-toi à 5-6 mètres de tes cartes.
- 3/ Au signal, cours et va retourner 2 cartes. Si elles sont identiques, prends-les. Et tu as même le droit d'en retourner 2 autres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