

## Vidéos Ados/Adultes : Mars 2020

Ces séances peuvent être réalisées par un enfant à conditions : d'être contrôlé par un adulte afin de surveiller le placement du dos, de diminuer le nombre de répétitions et ne pas utiliser de poids ni d'haltères

### Vidéo n°1 orientée Circuit Training du 17/03/2020

Lien YouTube : <https://youtu.be/8Mhm5vAHdxQ>



### Vidéo n°2 Exercices Adultes du 23/03/2020 :

(À réaliser par 2 ou + : 2 adultes, 1 adulte avec 1 enfant ou 2 enfants sous la surveillance d'un adulte :

Lien YouTube : <https://youtu.be/otkiko5YXPw>



### Vidéo n°3 orientée Circuit Training du 28/03/2020

Lien YouTube : <https://youtu.be/nG3iwFeikh8>



## Vidéos Ados/Adultes : Avril 2020

Ces séances peuvent être réalisées par un enfant à conditions : d'être contrôlé par un adulte afin de surveiller le placement du dos, de diminuer le nombre de répétitions et ne pas utiliser de poids ni d'haltères

### Vidéo n°4 Séance « Rapide » moins de 30minutes du 04/04/2020 :

Lien YouTube : <https://youtu.be/hXU2gvCwQB4>



### Vidéo n°5 orientée « TAISO » du 08/04/2020

Lien YouTube : <https://youtu.be/3whaG6SGOEU>



### Vidéo n°6 orientée Circuit training du 14/04/2020

### Récapitulatif Visio/séance Skype du 14/04/2020

Lien YouTube : <https://youtu.be/TNoTLNIXKSQ>



### Vidéo n°7 orientée Circuit training du 21/04/2020

### Récapitulatif Visio/séance Skype du 21/04/2020

Lien YouTube : <https://youtu.be/4uqk0IAJepY>



### Vidéo n°8 orientée Circuit training du 28/04/2020

### Récapitulatif Visio/séance Zoom du 28/04/2020

Lien YouTube : <https://youtu.be/TeCH0YEyq3Q>



## Vidéos Ados/Adultes : Mai 2020

Ces séances peuvent être réalisées par un enfant à conditions : d'être contrôlé par un adulte afin de surveiller le placement du dos, de diminuer le nombre de répétitions et ne pas utiliser de poids ni d'haltères

### Vidéo n°9 orientée Circuit training du 05/05/2020

#### Récapitulatif Visio/séance Zoom du 05/05/2020

Lien YouTube : <https://youtu.be/4AqeMbCmOwg>



### Vidéo n°10 orientée Circuit training « en douceur »

#### Visio/séance Zoom du 12/05/2020

Lien YouTube : <https://youtu.be/zwB3dUZV31Q>



### Vidéo n°11 Circuit training « Avec Chaise »

#### Visio/séance Zoom du 19/05/2020

Lien YouTube : <https://youtu.be/tvcDj7oiDP4>



### Vidéo n°12 Circuit Training "Circuit rapide"

#### Visio/séance Zoom du 26/05/2020

Lien YouTube :

<https://www.youtube.com/watch?v=0Lv68ugwVR0&t=15s>



## Vidéos Ados/Adultes : Juin 2020

Ces séances peuvent être réalisées par un enfant à conditions : d'être contrôlé par un adulte afin de surveiller le placement du dos, de diminuer le nombre de répétitions et ne pas utiliser de poids ni d'haltères

### Vidéo n°13 Renforcement musculaire « Avec Chaise »

Visio/séance Zoom du 2/06/2020

Lien YouTube : [https://youtu.be/l\\_CAJqxi7OQ](https://youtu.be/l_CAJqxi7OQ)



### Vidéo n°14 Circuit training

Séance du 20/06/2020

Lien YouTube : [https://youtu.be/\\_PVQu9BJI8U](https://youtu.be/_PVQu9BJI8U)



### Vidéo n°15 Circuit training

Séance du 30/06/2020

Lien YouTube <https://youtu.be/swEOpLFG7jl>

