



PROGRAMME DE COURSE POUR JEUNES 8 SEMAINES

Les enfants devraient faire le plus possible d'activité physique chaque jour. Les activités doivent être ludiques et, autant que possible, comprendre des exercices favorisant le développement et le maintien de la condition physique, de même que le renforcement des os. Pour qu'un enfant ait du plaisir à courir, il faut lui proposer régulièrement des jeux amusants où il pourra courir sur de brèves distances. Afin de maintenir la pratique d'activités physiques et sportives à l'adolescence, il importe d'axer l'encadrement sur le plaisir et d'éviter la spécialisation hâtive.

LÉGENDE	= COURSE	= MARCHÉ	2' = 2 MINUTE	= RÉUSSI
SEM AINE 1	3 X <input type="radio"/>	4 X <input type="radio"/>	5 X <input type="radio"/>	6 X <input type="radio"/>
	1' 1'	1' 1'	1' 1'	1' 1'
SEM AINE 2	7 X <input type="radio"/>	8 X <input type="radio"/>	9 X <input type="radio"/>	10 X <input type="radio"/>
	1' 1'	1' 1'	1' 1'	1' 1'
SEM AINE 3	3 X <input type="radio"/>	4 X <input type="radio"/>	5 X <input type="radio"/>	6 X <input type="radio"/>
	2' 1'	2' 1'	2' 1'	2' 1'
SEM AINE 4	7 X <input type="radio"/>	3 X <input type="radio"/>	4 X <input type="radio"/>	5 X <input type="radio"/>
	2' 1'	3' 1'	3' 1'	3' 1'
SEM AINE 5	2 X <input type="radio"/>	3 X <input type="radio"/>	4 X <input type="radio"/>	1 X <input type="radio"/>
	4' 1'	4' 1'	4' 1'	10'
SEM AINE 6	3 X <input type="radio"/>	3 X <input type="radio"/>	4 X <input type="radio"/>	2 X <input type="radio"/>
	6' 1'	5' 1'	4' 1'	8' 1'
SEM AINE 7	2 X <input type="radio"/>	1 X <input type="radio"/>	1 X <input type="radio"/>	1 X <input type="radio"/>
	9' 1'	10'	15'	20'
SEM AINE 8	1 X <input type="radio"/>	1 X <input type="radio"/>	1 X <input type="radio"/>	1 X <input type="radio"/>
	15'	20'	15'	25'