

Surpasse-toi!

Cap Coudalère!

Fais de *Cap Coudalère* ton Aire d'Entraînement grâce à un programme conçu spécialement pour toi par Nins Guide &

7 épreuves pour rester en forme, te dépasser et t'amuser!

Pour participer:

sous la responsabilité d'un adulte obligatoirement!

mets tes baskets, prends de l'eau, une petite serviette, casquette & crème solaire + un chrono (une montre ou un téléphone feront l'affaire)









www.capcoudalere.fr

TOP DÉPART

RDV Place Martinique - 66 420 Le Barcarès

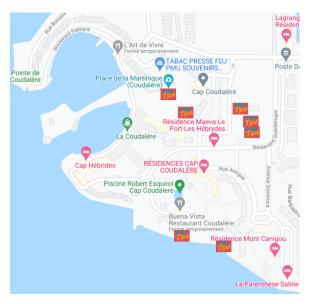
Clique ICI pour accéder au Google Map

Il y a 3 niveaux de difficulté par épreuve

- 1. pour les 6 8 ans
- 2. pour les 8 10 ans
- 3. pour les 10 12 ans

si tu ne valides pas certaines épreuves, ne t'inquiète pas : ce sera pour la prochaine fois!

Avant de commencer, fais 2 tours de la place Martinique en petite foulée pour t'échauffer!





place Martinique en bas des gradins face aux commerces

Fais chauffer les cuisses et les fessiers

Monte en courant les escaliers de la place le plus vite possible et reviens par la grande descente

- *2x pour les 6-8 ans \ temps :
- *3x pour les 8-10 ans \ temps :
- *4x pour les 10-12 ans\ temps:

CHALLENGE N°2



Fais chauffer les biscotos

Accroche-toi à l'échelle de façon à ce que tu ne touches plus terre et essaie de passer ta tête au-dessus des mains

Objectif: tractions

- *3x pour les 6-8 ans
- *4x pour les 8-10 ans
- *5x pour les 10-12 ans





À l'aire de jeux sur la plage face à l'étang

Le pas de l'ours : réveille l'animal qui sommeille en toi!

Objectif: deltoïdes, triceps et pectoraux

À quatre pattes - sur les mains et les pieds uniquement car les genoux ne sont pas en contact avec le sol - fais le tour de la structure du toboggan le plus vite possible!

*2x pour les 6-8 ans \ temps :

*3x pour les 8-10 ans \ temps :

*4x pour les 10-12 ans\ temps:

CHALLENGE N°4



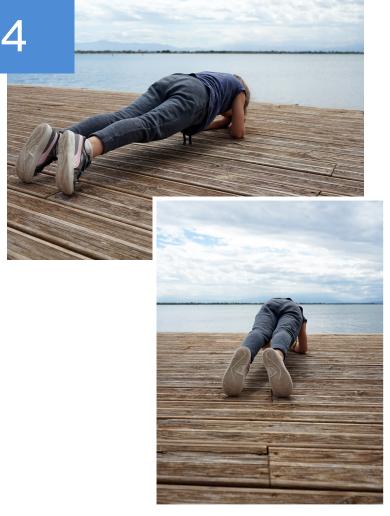
Place Nikos Gatsos sous l'olivier taillé en forme de nuage

Fais la planche ... mais hors de l'eau! Objectif: abdos version gainage

Prends place sous l'arbre nuage face à l'étang.

Allonge-toi face au sol, en appui sur les avant-bras et les pointes de pieds. Mets tes coudes sous les épaules, maintiens tout le corps droit de la tête aux pieds (alignement chevilles/genoux/hanches et épaules), Contracte les abdos, les fesses et les cuisses pour empêcher ton corps de se cambrer ou de se lever. Regarde le sol pour ne pas créer de tension au niveau du cou et garder.

Combien de temps as-tu tenu?:





Aux terrains de pétanque bld Guadeloupe

demande aux joueurs avant de faire cette épreuve pour ne pas les déranger

Funambule ???

Objectif: garde ton équilibre

Fais le tour du terrain de pétanque sur les bordures en bois.

Attention si tu tombes tu recommences au début de la longueur sur laquelle tu te trouvais

Combien de temps as-tu mis pour réussir?

CHALLENGE N°6



Devant la cage de foot entre le parking et le terrain de basket

Jumping Goal!

Objectif: coordination

Place toi devant la cage de foot comme si tu gardais les buts. Et fais le maximum de 'jumping jack' en 2mn.

C'est un saut vertical sur place avec les jambes et les bras écartés.

Saute verticalement en écartant les pieds et en levant les bras sur les côtés au dessus de ta tête, touche tes mains, garde le corps droit et Saute de nouveau en revenant en position initiale, bras le long du corps et pieds regroupés. Répète tant que tu peux le mouvement en 2mn.

Combien en as-tu fait ?:









Devant le mur clown à côté des courts de tennis

L'épreuve ultime : la chaise ! arriveras-tu au bout de ce training ? On en est sûr il te reste des forces !

Objectif: gainage

Prends la pose entre les mains du clown. Installe-toi dos au mur, jambes fléchies en position de chaise et tiens le plus longtemps possible!

Profites-en pour prendre une jolie photo en même temps et immortaliser ton parcours training Fit' Nins avec le sourire!

Tu peux la partager sur Instagram en mentionnant @capcoudalere et @ninsquide









Pour plein d'autres activités :

télécharge l'app Nins Guide & connecte-toi sur le site web de Cap Coudalère !

clique sur les liens ci-dessous



www.capcoudalere.fr