Bonjour, quelques conseils du vénérable «  Papi ours » à nos petits loups et nos jeunes panthères pour ne pas perdre la forme en ces temps difficiles pour le sport ….Choisir un circuit dans le jardin ou à côté de chez vous d’ environ 150m si possible avec des côtes et des descentes.

**Echauffement vélo :** Faire 5 tours pour les plus jeunes ; 7 à 10 pour les plus anciens en accélérant de plus et en changeant de vitesses le plus souvent possible. Faire le dernier tour en « récupération » en soufflant bien.

**Maniabilité vélo:** Installer un petitparcours avec un slalom, passage sur une planche au sol, ramassage d’une bouteille vide en plastique et déposer à un endroit précis, petit tremplin ou franchissement d’un obstacle.  «  trottinette ».Aller le plus vite possible puis le plus lentement possible.

**Course à pied**:sur le parcours échauffement traditionnelavec : montée de genoux , talons fesses, griffer du sol jambes tendues , pas chassé d’un côté puis de l’autre , course en arrière, « saut de biche ». Pour les plus aguerris « sirtaki »et » pas de demoiselle ». Finir par deux sprints sur 40m  ; Faire 3 tours en courant pour les plus jeunes , 5 à 8 pour les guerriers. Possibilité de se chronométrer et d’améliorer son temps.

**Transition**: installer un mini parc à vélo sur votre parcours délimité par ce que vous avez sous la main (bouteilles en plastique, chiffons, bâtons. Installer une entrée et une sortie avec une zone de descente et de remontée du vélo.

Entrainez-vous à enchainer un parcours à vélo (3 à 5 tours) avec le casque, descente dans la zone de transition, trottinette,, poser le  vélo et le casque et repartir en courant(1à 3 tours) .

On peut aussi s’entraîner à la transition natation : partir pieds nus , courir 20m jusqu’au parc (gare aux cailloux aux épines et aux limaces..) ,entrer dans le parc mettre les chaussures, le casque ,éventuellement le porte dossard, courir avec le vélo jusqu’à l’aire de transition et repartir à vélo pour 3 tours. Enchainer avec un tour en courant .Vous pouvez faire ce petit entraînement 2 fois par semaine avec vos parents comme supporter. Vous pouvez aussi leur faire essayer pour les » détendre » de tous leurs tracas de la période…..

A bientôt avec tous vos coachs préférés !