

EPS

Attention à la respiration pour éviter les points de côté.

Soyez indulgent s'il y a une mini-pause de quelques secondes, incitez votre enfant à aller « *jusqu'à la fin de la minute pour marquer un point de plus* » mais soyez à l'écoute, s'il n'en peut plus, il peut s'arrêter, et il fera mieux la prochaine fois.

L'objectif est de battre le score de la première fois (épisode 1). Si votre enfant avait déjà couru 10 minutes l'autre fois, il doit donc faire 11 aujourd'hui.

Courez avec elle/lui ! 😊