



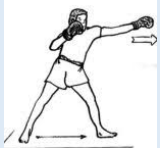





## DEFI SPORTIF 13 LE 03/04/2020



**ECHAUFFEMENT** (toujours le même) : 5min = SANS PAUSES (enchaîner les 5 min sans s'arrêter)

NOM	EXPLICATION	+	-	DUREE	PHOTO
<b>Corde à sauter</b> <b>OU</b> <b>Sautiller sur place</b>	Saut à la corde : pieds joints ou alternés	Pas de pauses durant la minute de travail	Faire des pauses dès que nécessaire	1 minute	
<b>Montées de genoux</b>	Sur place monter les genoux en alternance	Monter les genoux en sautillant sans arrêt	Monter les genoux en marchant ou en faisant des pauses	30 secondes	
<b>Talon / Fesse</b>	Sur place amener en alternance son talon en direction de sa fesse	Talon / Fesse en sautillant sur place	Talon / Fesse en marchant ou en faisant des pauses	30 secondes	
<b>Pompes au mur</b>	Se placer devant un mur, à 1 mètre : positionner les mains à hauteur des épaules, jambes écartées largeur de bassin. Faire le geste de la pompe en ne bougeant que les bras (le corps doit rester droit)	Pas de pauses durant la minute de travail	Faire des pauses dès que nécessaire	1 minute	
<b>Vélo à bras</b>	<b>Par 2</b> : se tenir les mains en étant face à face puis tourner les bras (comme si on faisait du vélo) <b>Seul</b> : directs dans le vide en alternant droite/gauche	Pas de pauses durant la minute de travail	Faire des pauses dès que nécessaire	30 secondes en avant 30 secondes en arrière	<b>Vélo à bras (pas de photos trouvées)</b> <b>Direct :</b> 
<b>Abdominaux (Crunch inversé)</b>	Allongé sur un tapis de sol ou par terre : tête au sol, genoux fléchis, lever les fesses en direction du plafond (comme une chandelle)	Pas de pauses durant la minute de travail	Faire des pauses dès que nécessaire	1 minute	

## SEANCE : séance parcours du combattant

**A faire en extérieur ou en intérieur en adaptant avec ce que vous avez chez vous !**

Faire le nombre de passage que vous voulez !

Enchaîner les exercices sans pauses

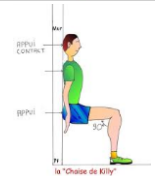
Variantes possibles (une fois le parcours bien maîtrisé et au moins réalisé 3 fois) :

- Parcours chronométré
- Parcours en aveugle : en évitant les exercices en hauteur et d'équilibre : par 2 : un qui guide (avec soutien) et l'autre qui a les yeux bandés
- Parcours en relais (si vous êtes plusieurs)

**Exercice 1** : Talons / Fesses sur place ou en avançant : 30 secondes



**Exercice 2** : 30 secondes de chaise contre un mur



**Exercice 3** : Ramper sous une table ou un banc

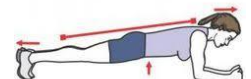


© Can Stock Photo - csp3405194

**Exercice 4** : Fentes simples ou sautées : 30 secondes



**Exercice 5** : Gainage ventral : 30 secondes



**Exercice 6** : Montées de genoux sur place en avançant : 30 secondes



**Exercice 7** : Faire 10 burpees sur place


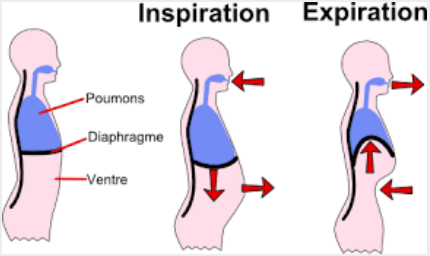


**Exercice 8** : Faire ta plus belle grimace et m'envoyer une photo

## RELAXATION / ETIREMENTS : 10min

Rien ne vaut un peu de calme et de détente après une bonne séance de sport, alors installez-vous confortablement et détendez-vous !

Respirez durant les étirements + faites-les le plus LENTEMENT possible + rester 30 secondes

NOM	EXPLICATIONS	PHOTOS
<b>Etirement des quadriceps (muscle devant la cuisse)</b>	Debout, face à un mur, 1 jambe dos bien droit et ventre rentré, amener son talon au niveau de sa fesse, sans tirer fort, tenir la position	
<b>Etirements des mollets</b>	Debout, face à un mur, 1 jambe devant (fléchie), 1 jambe derrière (tendue), ventre rentré, dos bien droit	
<b>Etirement global</b>	Debout, jambes écartées largeur de bassin, rentrer la tête, puis le dos, et descendre le plus lentement possible vers le sol, en relâchant totalement les bras	
<b>Etirement des ischios jambiers</b>	Debout, pied sur un banc ou une chaise, tendre la jambe sans tirer trop fort et descendre le buste sur la jambe si nécessaire. Faire l'étirement 2 fois par jambe.	
<b>Respiration abdominale 5min</b>	<p>Assis ou allongé, mettre ses mains sur le bas de son ventre pour sentir la respiration.</p> <p>Quand je sors mon ventre : j'inspire par le nez pour faire rentrer l'air</p> <p>Quand je rentre mon ventre : j'expire par la bouche : pour faire sortir l'air</p> <p>A réaliser en alternant inspiration et expiration durant 5min, les yeux fermés</p> <p><b>ATTENTION : c'est un exercice qui demande du calme et de l'attention, il ne faut pas parler, et c'est tout à fait normal de ne pas réussir du 1<sup>er</sup> coup !</b></p>	<p><b>Inspiration</b>      <b>Expiration</b></p>  

**MERCI A VOUS ET BRAVO POUR VOS EFFORTS !!!!!!!**

