



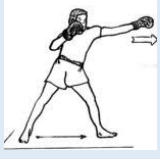





DEFI SPORTIF 15 LE 07/04/2020



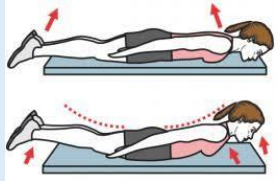






ECHAUFFEMENT (toujours le même) : 5min = SANS PAUSES (enchaîner les 5 min sans s'arrêter)

NOM	EXPLICATION	+	-	DUREE	PHOTO
Corde à sauter OU Sautiller sur place	Saut à la corde : pieds joints ou alternés	Pas de pauses durant la minute de travail	Faire des pauses dès que nécessaire	1 minute	
Montées de genoux	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	
Talon / Fesse	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	
Pompes au mur	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	
Vélo à bras	Par 2 : se tenir les mains en étant face à face puis tourner les bras (comme si on faisait du vélo) Seul : 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	Vélo à bras (pas de photos trouvées) Direct : 
Abdominaux (Crunch inversé)	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 : 14min : séance spécifique ABDOS / DOS

7 exercices à faire = 1 minute par exercices / 30 secondes de récupération entre chaque





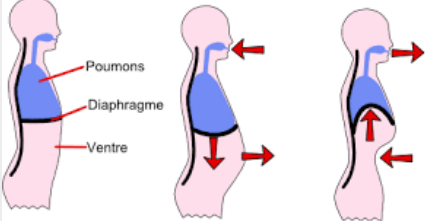

Pensez à noter vos performances dans votre petit cahier de performance pour voir vos progrès =)

NOM	EXPLICATION	+	-	DUREE	PHOTO
Superman (lombaires)	Allongé sur le ventre sur un tapis, lever la tête et les pieds, puis reposer, respirer durant la montée	Rester 5 secondes en position de superman	Faites des pauses dès que nécessaire	1 minute	
Gainage dorsal	Allongé sur le dos, genoux fléchis et pieds au sol, tête décollée du sol. Amener ses mains en direction des ses chevilles, en alternant droite/gauche	Faire 2 minutes de travail	Faites des pauses dès que nécessaire	1 minute	
Dos à 4 pattes	En position 4 pâtes : lever en même temps le bras droit et la jambe gauche, puis alterner : travail en diagonale	Pas de pauses durant la minute de travail	Faire des pauses dès que nécessaire	1 minute	
Gainage latéral	Sur un tapis, se positionner sur le côté en appui seulement sur un coude et un pied. Changer de côté au bout de la minute	Rester 30 secondes de plus	Faire des pauses dès que nécessaire	1 minute à droite 1 minute à gauche	
Gainage ventral dynamique	Allongé sur le ventre, en appui sur les coudes et sur les pieds : garder la tête alignée avec le reste du corps : RESPIRER !!! Monter le pied en direction du plafond en gardant la jambe tendue	Rajouter les bras (en diagonale)	Faire des pauses toutes les 15 secondes	1 minute	
Abdominaux à 2	Assis sur les fesses, face à face, s'envoyer une balle	A chaque réception de balle faire un mouvement sur les côtés pour travailler les obliques	Faire des pauses toutes les 15 secondes	1 minute	
Cardio	Courir sur place le plus rapidement possible	Monter les genoux	Faire des pauses dès que nécessaire	1 minute	

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
Etirement des abdominaux	Assis, jambes en tailleurs ou tendues, tendre le bras droit vers le haut et s'incliner vers la droite. A faire aussi du côté gauche	
Dos de chat / Dos de chien	A quatre pâtes sur le sol, alterner des mouvements où vous sortez votre dos, et vous le rentrez (dos rond, dos creux) : rester 5 secondes en position avant de changer	
Etirement global	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	
Etirement du dos : position du fœtus	Allongé sur le ventre, genoux fléchis sous la poitrine et collés aux fessiers, bras tendus devant, tête rentrée	
Respiration abdominale 5min	Assis ou allongé, mettre ses mains sur le bas de son ventre pour sentir la respiration. Quand je sors mon ventre : j'inspire par le nez pour faire rentrer l'air Quand je rentre mon ventre : j'expire par la bouche : pour faire sortir l'air A réaliser en alternant inspiration et expiration durant 5min, les yeux fermés 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^{er} coup !	<p>Inspiration Expiration</p>  

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



