


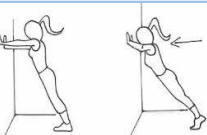






## DEFI SPORTIF 26 LE 23/04/2020



### ECHAUFFEMENT (toujours le même) : 8 min = SANS PAUSES

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	<b>2 minutes</b>	
<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	<b>1 minute</b>	
<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	<b>1 minute</b>	
<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	<b>2 minutes</b>	
<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 : 14min : BESOIN D'UN BALLON OU D'UNE BALLE

7 exercices à faire = 1 minute par exercices = **EN FAIRE LE PLUS POSSIBLE** (être rapide) / 1 minute de pause entre chaque

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

NOM	EXPLICATION	+	-	DUREE	PHOTO
<b>Vélo à bras</b>	Se mettre par 2 face à face, paumes de mains contre paumes de mains, faire des rotations avec ses bras	S'éloigner plus l'un de l'autre	Faire des pauses dès que nécessaire	1 minute 30 secondes dans un sens 30 secondes dans l'autre	
<b>Pompes par 2</b>	En position de pompes (normales, au mur, ou sur les genoux), face à face : faire une pompe et se taper dans la main entre chaque pompe, changer de main à chaque mouvement	S'éloigner l'un de l'autre	Se rapprocher l'un de l'autre	1 minute	 
<b>Renfo du dos</b>	Par 2, face à face : tendre le bras et la jambe opposée, et se taper dans la main à chaque mouvement de bras	Aller le plus vite possible	Faire des pauses dès que nécessaire	1 minute	
<b>Course de montées de genoux</b>	Par 2, faire le plus de montées de genoux en 1 minute : comparer vos résultats avec votre camarade	Faire sur 2 minute	Faire des pauses dès que nécessaire	1 minute	
<b>Squats à 2</b>	Face à face en se tenant par les avant-bras, réaliser des squats en respectant le rythme de l'autre : descendre et monter ensemble	Ecarter plus les jambes	Faire des pauses toutes les 15 secondes	1 minute	
<b>Escaliers par 2</b>	Face à face sur un banc ! monter et descendre en vous tapant dans la main quand vous êtes debout sur le banc	Faire le plus vite possible	Faire des pauses toutes les 15 secondes	1 minute	
<b>Burpees en lançant le ballon entre chaque mouvement</b>	Celui qui en fera le plus !! Partir en position de pompes, ramener les genoux à la poitrine + finir le geste en faisant un saut pieds joints Lancer le ballon une fois que la personne est debout, faire une pause pendant que l'autre travaille	Rajouter un squat avant la pompe	Faires 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
<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>Etirement des triceps (muscle derrière le bras)</b>	Debout ou assis, amener son coude derrière sa nuque, bras fléchi, tirer légèrement sur le coude pour accentuer l'étirement	
<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>Dos de chat / Dos de chien</b>	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	
<b>Massage du cou</b>	Faire un auto-massage des trapèzes	

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

