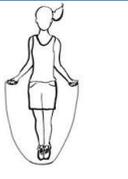
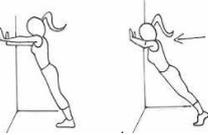
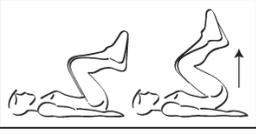


DEFI SPORTIF 1 LE 18/03/2020



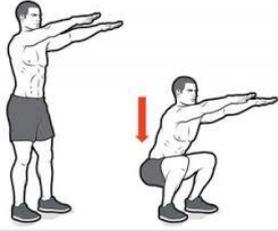
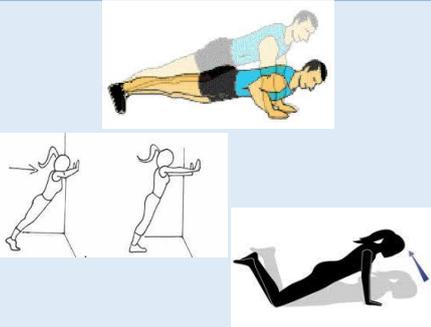
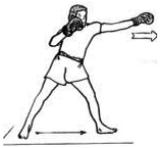
ECHAUFFEMENT (toujours le même) : **5min = SANS PAUSES** (enchaîner les 5 min sans s'arrêter)

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

7 exercices à faire = 1 minute par exercices = EN FAIRE LE PLUS POSSIBLE / 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
Squats ATTENTION : ne pas descendre trop bas !!	Jambes écartées un peu plus que la largeur du bassin, dos bien droit (légèrement incliné vers l'avant) = descendre sur ses genoux. Respirer tout au long de l'effort	Ecarter plus les jambes	Faire des pauses tous les 5 squats	1 minute	
Chaise + montées de genoux	Chaise : adosser contre un mur, jambes fléchies à 90°, ne pas bouger Montées de genoux en sautillant (voir échauffement)	Chaise : appuyer avec ses mains sur ses genoux Montées de genoux : monter les genoux plus haut	Chaise : Ne rester que 10 secondes Montées de genoux : Le faire en marchant	Alternner toutes les 15 secondes (chaise / montées / chaise, etc.)	
Pompes ATTENTION : garder le dos bien droit,	Allongé au sol tenu seulement par les pieds et les mains, pieds écartés largeur de bassin, mains écartées largeur d'épaule, fléchir ses bras pour se rapprocher du sol, le reste du corps reste immobile.	Pompes au mur ou sur les genoux	Ecarter les bras et/ou les pieds	1 minute	
Directs	1 jambe devant / A jambe derrière : donner des coups de poings dans le vide avec les mains fermées, le plus vite possible en alternant droite / gauche	Prendre une bouteille d'eau dans chaque main	Faire des pauses tous les 10 coups de poings	1 minute	
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 + mettre un coussin sous sa tête	1 minute	
Gainage dorsal	Allongé sur le dos sur un tapis de sol ou par terre, lever les fesses en direction du plafond avec les genoux fléchis et les bras le long du corps.	Se mettre sur la pointe des pieds	Faire des pauses toutes les 15 secondes	1 minute sans bouger (immobile)	

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 mollets	Debout, face à un mur, 1 jambe devant (fléchie), 1 jambe derrière (tendue), ventre rentré, dos bien droit	
Etirement des bras	Débout ou assis, tendre le bras vers l'avant en tendant le coude et le poignet	
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	Allongé sur le dos, la tête sur un coussin, amener ses genoux en direction de sa poitrine	
Introspection	<p>Maintenant que vous êtes bien allongé, fermer les yeux et essayer de ne penser à rien durant quelques instants.</p> <p>Ensuite, faite une visite guidée de votre corps, en partant des pieds, et en remontant jusqu'au bout de votre tête : observé lentement et simplement ce qu'il se passe dans votre corps : essayer de sentir si telle partie de votre corps est chaud, est froid, si vous ne sentez pas telle ou telle partie, si vous sentez des différences entre votre côté droit et votre côté gauche par exemple. Laissez libre court à votre imagination et écouter ce que votre corps a à vous dire.</p> <p>Si tu t'endors, c'est bon signe ! C'est que ton corps est détendu !</p> <p>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>	

MERCI A VOUS ET BRAVO POUR VOS EFFORTS !

