


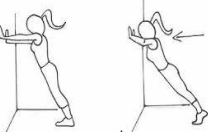
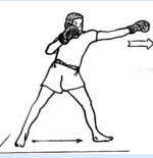





DEFI SPORTIF 7 LE 26/03/2020



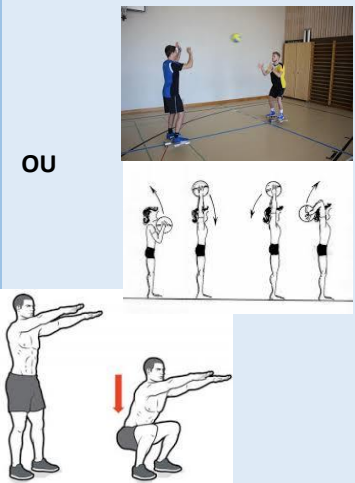
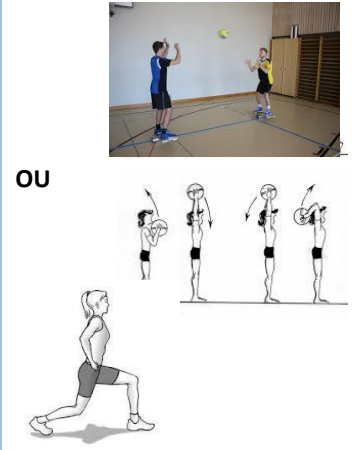
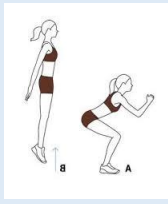

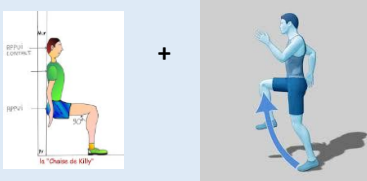

ECHAUFFEMENT (toujours le même) : 5min = **SANS PAUSES** (enchaîner les 5 min sans s'arrêter)

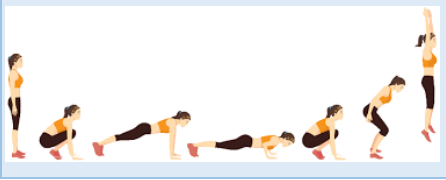
NOM	EXPLICATION	+	-	DUREE	PHOTO
Corde à sauter OU Sautiller sur place	Saut à la corde : pieds joints ou alternés	Pas de pauses durant la minute de travail	Faire des pauses dès que nécessaire	1 minute	
Montées de genoux	Sur place monter les genoux en alternance	Monter les genoux en sautillant sans arrêt	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 : séance spécifique JAMBES + besoin d'une balle

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 =)





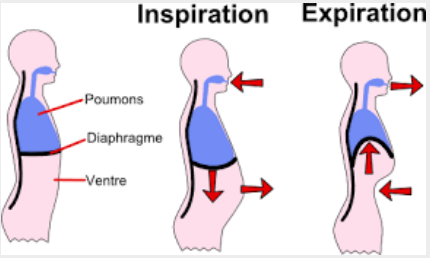

NOM	EXPLICATION	+	-	DUREE	PHOTO
Squats avec balle Comparer ses performances avec le défi 3	Par 2 : à 3 mètres de distance, se faire le plus de passe possible sans que la balle tombe au sol, si elle tombe = retour à zéro Descendre en squats à chaque réception de balle Seul : garder le ballon dans les mains, le monter au-dessus de sa tête et redescendre = enchaîner le mouvement en combinant avec des squats	Par 2 : S'éloigner plus l'un de l'autre ou prendre une balle plus petite Seul : prendre un objet plus lourd	Par 2 : Se rapprocher et ne par repartir à zéro quand la balle tombe au sol Seul : faire des pauses dès que nécessaire	1 minute	OU 
Fentes avec balle Comparer ses performances avec le défi 3	Par 2 : à 3 mètres de distance, se faire le plus de passe possible sans que la balle tombe au sol, si elle tombe = retour à zéro Descendre en fentes à chaque réception de balle Seul : garder le ballon dans les mains, le monter au-dessus de sa tête et redescendre = enchaîner le mouvement en combinant avec des fentes	Par 2 : S'éloigner plus l'un de l'autre ou prendre une balle plus petite Seul : prendre un objet plus lourd	Par 2 : Se rapprocher et ne par repartir à zéro quand la balle tombe au sol Seul : faire des pauses dès que nécessaire	1 minute	OU 
Squats sautés	En position de squat, faire un saut pied joint à chaque mouvement	Squats basiques	Faire des pauses dès que nécessaire	1 minute	
Fentes sautées	En position de fentes, faire un saut pied joint à chaque mouvement	Fentes simples	Faire des pauses dès que nécessaire	1 minute	
Chaise + montées de genoux	Chaise pendant 15s puis montées de genoux pendant 15s = à faire 2 fois	Faire le travail sur 2 minute	Récupération durant les 15s de montées de genoux	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	

Burpees	Partir en position de pompes, ramener les genoux à la poitrine + finir le geste en faisant un saut pieds joints	Rajouter un squat avant la pompe	Faire la pompe et le retour debout sans sauter	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 quadriceps (muscle devant la cuisse)	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	
Etirements des mollets	Debout, face à un mur, 1 jambe devant (fléchie), 1 jambe derrière (tendue), ventre rentré, dos bien droit	
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 des ischios jambiers	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.	
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 !!!!!!!



