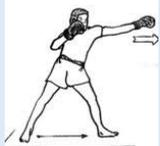




DEFI SPORTIF 8 LE 27/03/2020



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 parcours du combattant ou défi 1

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

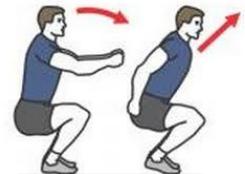
Variantes possibles (une fois le parcours bien maîtrisé et au moins réalisé 3 fois) :

- 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 : Montées de genoux sur place ou en avançant : 30 secondes



Exercice 2 : Sauts de grenouilles sur place ou en avançant : 30 secondes



Exercice 3 : Marcher en hauteur (bancs ou chaises solides : installer 4 chaises)



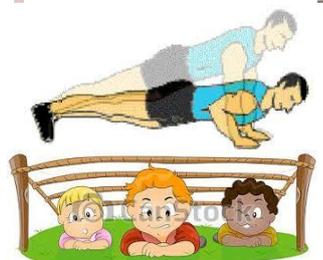
Exercice 4 : Marcher sur la pointe des pieds sur place ou en avançant : 30 secondes



Exercice 5 : Marcher sur les talons sur place ou en avançant : 30 secondes

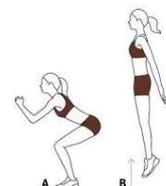


Exercice 6 : Faire 10 pompes normales ou sur les genoux



Exercice 7 : Ramper sous une table ou un banc

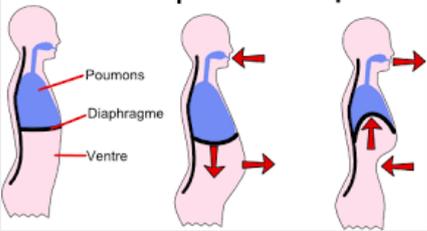
Exercice 8 : Squats sautés sur place : 30 secondes



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	<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>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>	<p>Inspiration Expiration</p>  

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

