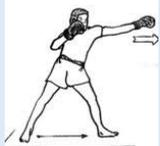




DEFI SPORTIF 12 LE 02/04/2020



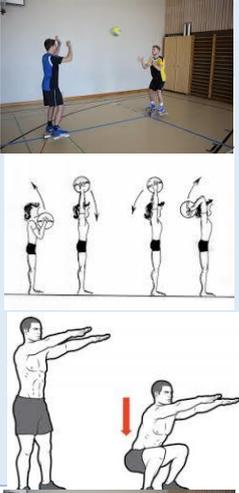
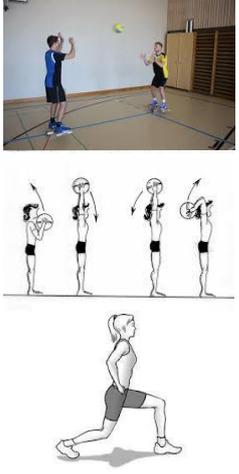
ECHAUFFEMENT (toujours le même) : 5min = **SANS PAUSES** (enchaîner les 5 min sans s'arrêter)

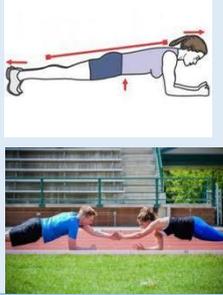
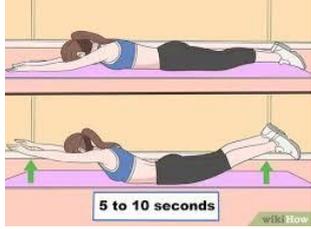
NOM	EXPLICATION	+	-	DUREE	PHOTO
Corde à sauter OU Sautiller sur place	Saut à la corde : pieds joints ou alternés	Pas de pauses durant la minute de travail	Faire des pauses dès que nécessaire	1 minute	
Montées de genoux	Sur place monter les genoux en alternance	Monter les genoux en sautillant sans arrêt	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 : 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
Lancé de ballon à la main + squats	<p>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</p>	<p>Par 2 : S'éloigner plus l'un de l'autre ou prendre une balle plus petite Seul : prendre un objet plus lourd</p>	<p>Par 2 : Se rapprocher et ne par repartir à zéro quand la balle tombe au sol Seul : faire des pauses dès que nécessaire</p>	1 minute	<p style="text-align: center;">OU</p> 
Lancé de ballon à la main + fentes	<p>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</p>	<p>Par 2 : S'éloigner plus l'un de l'autre ou prendre une balle plus petite Seul : prendre un objet plus lourd</p>	<p>Par 2 : Se rapprocher et ne par repartir à zéro quand la balle tombe au sol Seul : faire des pauses dès que nécessaire</p>	1 minute	<p style="text-align: center;">OU</p> 
Ballon au pied	<p>Par 2 : Se faire le plus de passes possibles au pied avec un ballon Seul : Monter sur la pointe des pieds (travail du mollet)</p>	<p>S'éloigner plus l'un de l'autre</p>	<p>Faire des pauses dès que nécessaire</p>	1 minute	
Abdo avec un ballon	<p>Par 2 : se mettre face à face (1 mètre de distance), assis sur les fesses (que les fesses touchent le sol), jambes fléchies : rester dans cette position et s'envoyer le ballon Seul : sur les fesses, amener le ballon sur les côtés en alternant droit/gauche, jambes fléchies</p>	<p>Par 2 : S'éloigner l'un de l'autre Seul : tendre les jambes</p>	<p>Poser les pieds au sol tous les 5 lancés</p>	1 minute	 

Gainage ventral à 2	Allongé sur le ventre, en appui sur les coudes et sur les pieds : garder la tête alignée avec le reste du corps : RESPIRER !!! Mettez vous face à face et toucher vous les mains en diagonales.	Bouger ses jambes : coups de pieds vers le haut	Faire des pauses toutes les 15 secondes	1 minute	
Superman à 2	Se mettre en position de super main : allongé sur le ventre : décollés simultanément la tête et les pied du sol. Tapez vous dans la main à chaque levé.	Garder en permanence les pieds en l'air, ne bouger que la tête	Faire des pauses toutes les 15 secondes	1 minute sans bouger (immobile)	
Celui qui fera le plus de tous	Faire le plus de tours de cordes à sauter possible en 1 minute, puis comparez vos résultats !!	Montées les genoux à chaque sauts	Faires des pauses dés 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 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	
Etirement des triceps (muscle derrière le bras)	Debout ou assis, amener son coude derrière sa nuque, bras fléchi, tirer légèrement sur le coude pour accentuer l'étirement	
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	
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	

Introspection

Maintenant que vous êtes bien allongé, fermer les yeux et essayer de ne penser à rien durant quelques instants.

Ensuite, faite une visite guidée de votre corps, en partant des pieds, et en remontant jusqu'au bout de votre tête : observez lentement et simplement ce qu'il se passe dans votre corps : essayez 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 écoutez ce que votre corps a à vous dire.

Si tu t'endors, c'est bon signe ! C'est que ton corps est détendu !

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 !



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

