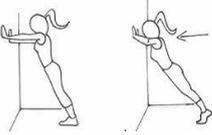




## DEFI SPORTIF 4 LE 23/03/2020



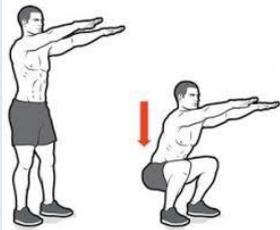
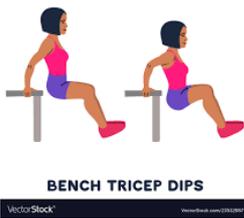
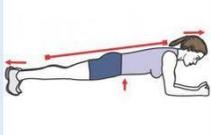
**ECHAUFFEMENT** (toujours le même) : 5min = SANS PAUSES (enchaîner les 5 min sans s'arrêter)

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	1 minute	
<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	30 secondes	
<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	30 secondes	
<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	1 minute	
<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 =)

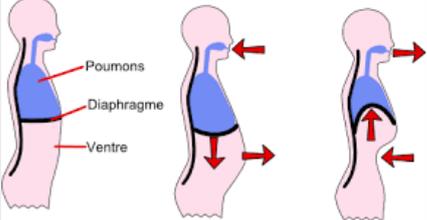
NOM	EXPLICATION	+	-	DUREE	PHOTO
<b>Squats :</b> <b>Comparer ses perfs avec le défi 1</b>	Jambes écartées un peu plus que la largeur du bassin, dos bien droit (légèrement incliné vers l'avant) = descendre sur ses genoux. Respirer tout au long de l'effort	Ecarter plus les jambes  Faire 2min de travail	Faire des pauses tous les 5 squats	1 minute	
<b>Pompes</b> <b>ATTENTION : garder le dos bien droit, Comparer ses perfs avec le défi 1</b>	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.	Ecarter les bras et/ou les pieds  Faire 2min de travail	Pompes au mur ou sur les genoux	1 minute	
<b>Chaises avec un ballon</b>	<b>Par 2 :</b> Se positionner en chaise contre un mur à 1 mètre de distance chacun : se faire des passes sans bouger de la position de chaise  Seul : exercice de la chaise	S'éloigner plus l'un de l'autre  Faire 2min de travail	Faire des pauses dès que nécessaire	1 minute	
<b>Dips sur une chaise ou un banc</b> <b>ATTENTION : garder le dos bien droit Comparer ses perfs avec le défi 2</b>	Se munir d'une chaise, un banc, son lit, etc. Mettre ses mains sur le support choix, dos au support mais proche de ce dernier : descendre sur ses bras en inspirant puis remonter, jambes fléchies	S'éloigner du support et tendre les jambes  Faire 2min de travail	Faires des pauses tous les 4 dips	1 minute	
<b>Gainage ventral</b>	Allongé sur le ventre, en appui sur les coudes et sur les pieds : garder la tête alignée avec le reste du corps : RESPIRER !!!	Bouger ses jambes : coups de pieds vers le haut	Faire des pauses toutes les 15 secondes	1 minute	
<b>Gainage dorsal</b>	Allongé sur le dos sur un tapis de sol ou par terre, lever les fesses en direction du plafond avec	Tendre une jambe (30 secondes) puis tendre l'autre (30 secondes)	Faire des pauses toutes les 15 secondes	1 minute sans bouger (immobile)	

	les genoux fléchis et les bras le long du corps.				
<b>Cardio en se faisant des passes à la main</b>	Monter les genoux le plus vite possible sans s'arrêter en sautillant en se faisant des passes à la main	Rajouter des directs avec les bras  Faire 2min de travail	Montées de genoux en marchant	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 mollets</b>	Debout, face à un mur, 1 jambe devant (fléchie), 1 jambe derrière (tendue), ventre rentré, dos bien droit	
<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>Etirement du dos : position du fœtus</b>	Allongé sur le ventre, genoux fléchis sous la poitrine et collés aux fessiers, bras tendus devant, tête rentrée	
<b>Respiration abdominale 5min</b>	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 <b>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<sup>er</sup> coup !</b>	<p><b>Inspiration      Expiration</b></p>  



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