

DEFI GAINAGE EN POSITION PLANCHE OU CHAISE

	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	NIVEAU 4
POSITION « PLANCHE »	<ul style="list-style-type: none"> - En position de « PLANCHE » - Réaliser 3min de gainage en alternant 20sec de gainage et 20sec de repos 	<ul style="list-style-type: none"> - En position de « PLANCHE » - Réaliser 4min de gainage en alternant 20sec de gainage et 20sec de repos 	<ul style="list-style-type: none"> - En alternant la position « PLANCHE » et « PLANCHE COTE droit » et « PLANCHE COTE GAUCHE » - Réaliser 2 séries de 1min30sec (30sec dans chaque position sans repos) - 1min de repos entre les 2 séries 	<ul style="list-style-type: none"> - En alternant la position « PLANCHE » / « PLANCHE COTE DROIT » / « PLANCHE COTE GAUCHE » - Réaliser 3 séries de 1min30sec (30sec dans chaque position sans repos) - 1min de repos entre chaque série
POSITION « CHAISE »	<ul style="list-style-type: none"> - Réaliser 3min de gainage en alternant 20sec de gainage et 20sec de repos 	<ul style="list-style-type: none"> - Réaliser 4min de gainage en alternant 20sec de gainage et 20sec de repos 	<ul style="list-style-type: none"> - Réaliser 3min de gainage en alternant 30sec de gainage et 30sec de repos 	<ul style="list-style-type: none"> - Réaliser 4min de gainage en alternant 30sec de gainage et 30sec de repos

➔ POUR REUSSIR :

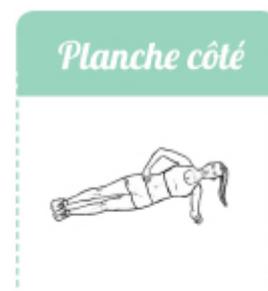
EN POSITION DE PLANCHE :

- S'installer en position allongée sur le ventre.
- Les coudes doivent être posés sur le sol et former un angle droit, la tête doit suivre le prolongement naturel de la colonne c'est-à-dire regarder devant soit, ni en hauteur ni vers le bas.
- Soulever son corps en appui sur la pointe des pieds sans bouger les coudes et la tête.
- Les fesses doivent restées basses, le dos ne doit être ni cambré ni arrondi et votre corps doit être aligné.



EN POSITION DE PLANCHE :

- Allongé sur le côté :
- Mettre ses pieds l'un sur l'autre, jambes tendues et genoux déverrouillés.
- Posez l'avant-bras sur le sol et perpendiculairement
- Laisser le bras libre le long du corps
- Le dos doit être droit et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale



EN POSITION DE CHAISE :

- Se placer contre un mur
- Fléchir les jambes à 90° former un angle droit
- Garder le dos bien droit contre le mur
- Regarder devant soit



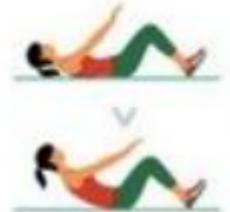
DEFI ABDOMINAUX EN POSITION CRUNCH SIMPLE / PIEDS RELEVES / TOUCHE TALONS ALTERNE

	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	NIVEAU 4
POSITION « CRUNCH SIMPLE » OU « CRUNCH PIEDS RELEVES »	- 3 séries de 15 abdominaux - 1min de repos entre chaque série	- 3 séries de 20 abdominaux - 1min de repos entre chaque série	- 3 séries de 25 abdominaux - 1min de repos entre chaque série	- 3 séries de 30 abdominaux - 1min de repos entre chaque série
POSITION « CRUNCH TOUCHE TALONS ALTERNE »	- 3 séries de 10 abdominaux - 1min de repos entre chaque série	- 3 séries de 15 abdominaux - 1min de repos entre chaque série	- 3 séries de 20 abdominaux - 1min de repos entre chaque série	- 3 séries de 25 abdominaux - 1min de repos entre chaque série

→ POUR REUSSIR :

EN POSITION DE CRUNCH SIMPLE :

- Allonger sur le dos, genoux pliés, pieds au sol, mains au niveau des tempes ou croisées sur le buste
- Relever le buste en essayant de toucher ses genoux avec ses coudes
- Expirer lors de la montée et inspirer lors de la descente



EN POSITION DE CRUNCH PIEDS RELEVES :

- Allonger sur le dos, genoux relevés à 90°, mains au niveau des tempes ou croisées sur le buste
- Relever seulement le haut du dos
- Expirer lors de la montée et inspirer lors de la descente



EN POSITION DE DE CRUNCH TOUCHE TALONS ALTERNE

- Allonger sur le dos, genoux pliés
- Relever seulement la tête et le haut du dos
- Alternner en touchant le talon droit puis le talon gauche



DEFI SQUATS SIMPLES / SQUATS SAUTES / JUMPING JACK

	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	NIVEAU 4
POSITION « SQUAT »	- 3 séries de 10 squats - 1min de repos entre chaque série	- 3 séries de 15 squats - 1min de repos entre chaque série	- 3 séries de 20 squats - 1min de repos entre chaque série	- 3 séries de 30 squats - 1min de repos entre chaque série
POSITION « SQUAT SAUTES »	- 3 séries de 10 squats sautés - 1min de repos entre chaque série	- 3 séries de 15 squats sautés - 1min de repos entre chaque série	- 3 séries de 20 squats sautés - 1min de repos entre chaque série	- 3 séries de 30 squats sautés - 1min de repos entre chaque série
POSITION « JUMPING JACK »	- 2 séries de 30sec - 30sec de repos entre chaque série	- 3 séries de 30sec - 30sec de repos entre chaque série	- 4 séries de 30sec - 30sec de repos entre chaque série	- 5 séries de 30sec - 30sec de repos entre chaque série

→ POUR REUSSIR :

EN POSITION DE SQUATS SIMPLES :

- Pieds au sol écartés (largeur du bassin) et parallèles
- Poids du corps sur les talons et non sur la pointe des pieds
- Dos bien droit
- Fixer le regard devant soi
- Plus on descend bas, plus les muscles sont sollicités



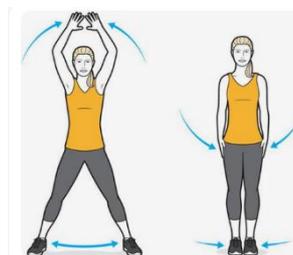
EN POSITION DE SQUATS SAUTES :

- Pieds au sol écartés (largeur du bassin) et parallèles
- Poids du corps sur les talons et non sur la pointe des pieds
- Dos bien droit
- Fixer le regard devant soi
- Pour le saut vertical, sauter le plus haut possible à la verticale, réceptionner sur la pointe des pieds puis talons



EN POSITION DE JUMPING JACK :

- Sauter verticalement en écartant les pieds et en tapant les mains au-dessus de sa tête
- Garder le corps bien droit
- Sauter de nouveau et revenir en position initiale : bras le long du corps et pieds regroupés



DEFI BOXER / SAUTS ALTERNES SUR MARCHE

	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	NIVEAU 4
POSITION « BOXER »	- 3 séries de 20sec - 20sec de repos entre chaque série	- 3 séries de 30sec - 30sec de repos entre chaque série	- 4 séries de 30sec - 30sec de repos entre chaque série	- 5 séries de 30sec - 30sec de repos entre chaque série
POSITION « SAUTS ALTERNES SUR MARCHE »	- 5 séries de 10 répétitions - 1min de repos entre chaque série	- 3 séries de 20 répétitions - 1min de repos entre chaque série	- 4 séries de 20 répétitions - 1min de repos entre chaque série	- 5 séries de 20 répétitions - 1min de repos entre chaque série

→ POUR REUSSIR :

EN POSITION DE BOXER :

- Au départ : pieds devant, main opposée tendue
- Alternen en même temps le pied devant et la main tendue
- Exemple : au départ pied gauche devant, main droite tendue → alterner en plaçant en même temps le pied droit devant et la main gauche tendue
- Réaliser l'exercice sur place, en faisant le plus de mouvements possibles en 20 ou 30 secondes
- Garder le corps bien gainé et droit, regarder devant soi



EN POSITION DE SAUTS ALTERNES SUR MARCHE :

- Au départ : pied sur la marche, l'autre au sol
- Inverser la position des pieds par un saut vertical
- Garder le corps bien droit, regarder devant soi
- Le changement des deux appuis se fait simultanément



DEFI SPRINT / COURSE SANS S'ARRETER

	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	NIVEAU 4
« TAPE DES PIEDS + SPRINT 30m »	- Taper des pieds sur place 5 secondes - Sprint sur 30m - 2 séries - 30 secondes de repos entre chaque série	- Taper des pieds sur place 5 secondes - Sprint sur 30m - 3 séries - 30 secondes de repos entre chaque série	- Taper des pieds sur place 5 secondes - Sprint sur 30m - 4 séries - 30 secondes de repos entre chaque série	- Taper des pieds sur place 5 secondes - Sprint sur 30m - 5 séries - 30 secondes de repos entre chaque série
« COURSE SANS S'ARRETER »	- Courir 10 min sans s'arrêter	- Courir 15 min sans s'arrêter	- Courir 20 min sans s'arrêter	- Courir 25 min sans s'arrêter

➔ POUR REUSSIR :

TAPER DES PIEDS + SPRINT :

- **S'échauffer comme en EPS avant de commencer le défi**
- Matérialiser une ligne de départ et une ligne d'arrivée à 30m
- Au départ : taper des pieds très rapidement sur place en alternant pieds droit et gauche pendant 5 secondes
- Ensuite réaliser un sprint sur 30m (vitesse maximale)
- Sur le retour récupérer en marchant

COURSE SANS S'ARRETER :

- Augmenter la vitesse progressivement : environ 3 min de course lente pour échauffer le corps
- Ne pas s'arrêter tout au long de la course
- Respirer régulièrement