

## DEFI FESSIERS : LE PONT / FENTES AVANT

	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	NIVEAU 4
<b>POSITION « PONT »</b>	- 3 séries de 10 - 30 secondes de repos entre chaque série	- 3 séries de 15 - 30 secondes de repos entre chaque série	- 3 séries de 20 - 30 secondes de repos entre chaque série	- 4 séries de 20 - 30 secondes de repos entre chaque série
<b>POSITION « FENTES AVANTS »</b>  <i>J'avance le même pied durant toute la série Je change de pied à la série suivante</i>	- 2 séries de 10 par jambe - 1 min de repos entre chaque série	- 3 séries de 10 par jambe - 1 min de repos entre chaque série	- 3 séries de 15 par jambe - 1 min de repos entre chaque série	- 3 séries de 20 par jambe - 1 min de repos entre chaque série

### ➔ POUR REUSSIR :

#### EN POSITION DE PONT :

- Départ allongé sur le dos, genoux fléchis, pieds au sol (écart de hanches)
- Bras tendus à plat au sol
- Décoller les fesses et le dos **en gardant bien les épaules au sol** puis redescendre
- Garder le corps bien aligné



#### EN POSITION DE FENTES AVANT :

- Départ debout, jambes écartées (largeur épaules)
- Avancer le pied droit devant en pliant le genou à 90°
- Garder le dos bien droit
- Revenir en position de départ en appuyant sur la jambe avant
- Le genou de la jambe arrière ne doit pas toucher le sol
- **ATTENTION : avancer toujours le même pied sur une même série**
- **Changer de pied lors de la série suivante**



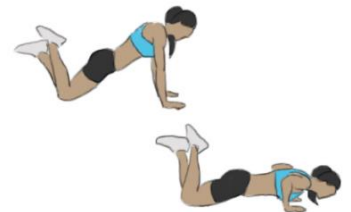
## DEFI PECTORAUX : POMPES / DIPS

	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	NIVEAU 4
<b>POSITION « POMPES »</b>	<b>POMPES GENOUX AU SOL</b> - 3 séries de 10 - 1 min de repos entre chaque série	<b>POMPES GENOUX AU SOL</b> - 3 séries de 15 - 1 min de repos entre chaque série	<b>POMPES NORMALES</b> - 3 séries de 10 - 1 min de repos entre chaque série	<b>POMPES NORMALES</b> - 3 séries de 15 - 1 min de repos entre chaque série
<b>POSITION « DIPS »</b>	- 3 séries de 10 - 1 min de repos entre chaque série	- 4 séries de 10 - 1 min de repos entre chaque série	- 3 séries de 20 - 1 min de repos entre chaque série	- 4 séries de 20 - 1 min de repos entre chaque série

### → POUR REUSSIR :

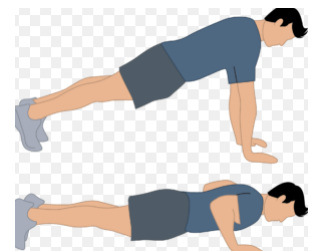
#### EN POSITION DE POMPES GENOUX AU SOL :

- Départ sur le ventre, genoux au sol, pieds relevés et croisés, mains écart d'épaules, coudes fléchis
- Corps bien aligné
- Pousser sur les mains en gardant le corps bien aligné puis redescendre
- **Respiration** : j'expire (je souffle) lors de la poussée et j'inspire lors de la redescente



#### EN POSITION DE POMPES NORMALES :

- Départ sur le ventre, pieds au sol, main écart d'épaules (légèrement tournées vers l'intérieur), coudes fléchis
- Pousser sur les mains en gardant le corps bien aligné et gainé, puis redescendre
- **Respiration** : j'expire (je souffle) lors de la poussée et j'inspire lors de la redescente



#### EN POSITION DE DIPS :

- Départ mains sur le banc, coudes semi-fléchis, jambes légèrement fléchies en appui sur les talons (image 1)
- Descendre en gardant le dos bien droit jusqu'à former un angle de 90° avec ses coudes (image 2)
- Revenir en position de départ en forçant sur les triceps
- **NE JAMAIS AVOIR LES BRAS COMPLETEMENT TENDUS** → garder les coudes semi-fléchis en position de départ
- **NE PAS ECARTER LES COUDES PENDANT LA PHASE DE DESCENTE**

