

## DEFI 2 – Post confinement



Bonjour !



Il faut bouger pour être en bonne santé ! Cela tombe bien, voici un nouveau défi ! 😊

Comme les autres défis, je compte sur toi pour faire de ton mieux. Ce n'est pas grave si tu n'y arrives pas complètement, le but est d'ESSAYER et de s'AMUSER ! 😊

Ce défi est à faire **3 fois dans la semaine** les jours que tu préfères.

Exemple : lundi / mercredi / vendredi.

Pour commencer, mets-toi en tenue de sport et prends une bouteille d'eau ! ✅

Le défi est disponible en vidéo sur le blog.



### ECHAUFFEMENT

- *Objectif : préparer son corps à faire un effort physique*

Tu peux faire l'échauffement que tu as appris mais au lieu de courir en avançant, tu restes sur place. Pareil pour les montées de genoux et les talons-fesses. N'oublie pas d'échauffer les articulations.

---

## CIRCUIT TRAINING

- *Définition :*

**Circuit training** est un mot anglais qui signifie **entraînement en circuit**. Il s'agit de faire plusieurs exercices les uns après les autres sous forme de circuit avec très peu de temps de repos entre chaque exercice.

Le défi de cette semaine est donc particulier.

Tu vas devoir réaliser plusieurs exercices pendant 20 secondes chacun. Entre chaque exercice, tu auras aussi 20 secondes pour souffler et boire de l'eau. Tu as donc besoin d'avoir près de toi, un chronomètre (téléphone portable, montre...) et d'une bouteille d'eau pour boire régulièrement.

Il y a 6 exercices différents à faire. Ce sont des exercices que tu as déjà fait dans les précédents défis.

Tu commences par l'exercice 1 que tu fais pendant 20 secondes. Ensuite, tu souffles pendant 20 secondes et tu enchaînes avec l'exercice 2 pendant 20 secondes également... ainsi de suite jusqu'à l'exercice 6. Une fois que tu as enchaîné les 6 exercices, souffle pendant 1 minute et 30 secondes.

Recommence le circuit une deuxième et une troisième fois.

Si tu as des questions, tu peux me les poser par mail : [eps@ime-douets.fr](mailto:eps@ime-douets.fr)

---

## CIRCUIT TRAINING

☺ 20 secondes d'exercice

☺ 20 secondes de repos

☺ 3 tours de circuit avec 1min30 de repos entre chaque tour

### ✓ EXERCICE 1 :

Démarre les pieds joints (serrés) et les bras en bas. Saute et atterri les bras en l'air et les jambes écartées. Reviens dans la position du début en sautant. Répète le mouvement le plus de fois possible en 20 secondes.



### ✓ EXERCICE 2 :

Prends une chaise et pose tes deux mains sur l'assise de la chaise. Allonge tes jambes vers l'arrière pour les éloigner de la chaise. Ensuite, monte un genou vers ta poitrine et reviens dans la position de départ. Fais la même chose avec l'autre jambe. Répète le mouvement le plus de fois possible en 20 secondes.



---

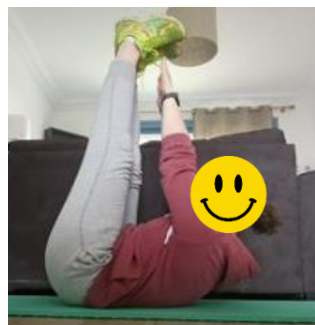
### ✓ EXERCICE 3 :

Prends une chaise et place toi devant la chaise. Pose tes deux mains sur l'assise de la chaise et avance tes jambes vers l'avant. Une fois en position, fléchie les bras le plus possible (tes fesses vont descendre vers le sol) puis pousse sur tes bras pour revenir dans la position de départ. Répète le mouvement le plus de fois possible en 20 secondes.



### ✓ EXERCICE 4 :

Allonge-toi sur le dos avec les bras tendus « aux oreilles ». Lève les jambes tendues à la verticale (vers le haut ). Relève <sup>↑</sup> légèrement le buste et essaie d'aller toucher tes orteils avec les doigts. Reviens dans la position initiale. Répète le mouvement le plus de fois possible en 20 secondes.



---

### ✓ EXERCICE 5 :

Mets-toi à quatre pattes. Tend une jambe vers l'arrière jusqu'à l'horizontale (→) et ramène la jambe dans la position initiale. Change de jambe et fais le même mouvement. Répète le mouvement le plus de fois possible en 20 secondes.



### ✓ EXERCICE 6 :

Place toi debout, les jambes légèrement écartées, les bras tendus devant. Fléchis les jambes jusqu'à l'horizontale (→). Reviens dans la position de départ. Répète le mouvement le plus de fois possible en 20 secondes.



## ETIREMENTS

- *Objectif : se relâcher*

Tu peux faire les étirements que tu as appris en restant 15 secondes à chaque exercice.

C'était une séance difficile, bravo de l'avoir faite jusqu'au bout !

Tu as bien mérité un peu de repos pour le reste de la journée, ou pourquoi pas faire une petite marche pour profiter de l'extérieur ?

En tous les cas : **Bon travail !**

