

# Journée du Sport Scolaire

22 Septembre 2021

## Défi personnel.

Les lettres de votre Prénom correspondent à votre entraînement.

Organisez un espace en sécurité, sans table, sans chaise, sans aucun objet à proximité.

Mettez Mot de ce défi: ALLEZ À VOTRE RYTHME!  
Prenez votre temps pour la réalisation de chaque exercice.

Préparation: Mettez de la musique pour que ce soit plus entraînant et ayez une bouteille d'eau à proximité.

Commencez par des sautillonnements en alternant 1 pied après l'autre (comme si vous aviez en main une corde à sauter), pendant 2/3 minutes.

Et enfin, réalisez une combinaison de montée de genoux et de talons fesses, pendant 15 secondes et ce, 3 fois.

**A-** 25 Fentes avant sautées (garder le dos droit et faire des grands pas sauté, en fléchissant la jambe avant, alternez).

**B-** 10 abdos (sur le dos, le bas du dos à plat au sol, les jambes fléchies, remonter le buste sans s'aider des mains, répétez).

**C-** 20 Squats (debout, pieds largeur des épaules, fléchir les cuisses à 90° et revenir dans la position initiale).

**D-** 15 pompes (mains largeur des épaules, je descends mon buste le plus possible et je remonte). Je suis soit sur les pieds, soit sur les genoux;

**E-** 1 min wall sit (assis contre le mur comme sur une chaise, avec le dos droit)

**F-** 10 Burpees (je réalise une pompe et après je ramène mes pieds à hauteur de mon buste pour réaliser un saut).

**G-** 20 fentes avant

**H-** 20 jumping squats (squats en réalisant un saut)

**I-** 20 Jumping jacks (écartez les mains et les pieds et revenir dans la position debout: image du papillon qui s'envole).

**J-** 1 min planche ( en position de pompe, tenir le corps verrouillé, gainé).

**K-** 10 pompes

**L-** 15 secondes de planche en levant 1 jambe (alternez 15 autres secondes pour l'autre jambe)

**M-** 15 Burpees

**N-** 20 Burpees

**O-** 30 Jumping jacks

**P-** 15 jumping (sauts sur place)

**Q-** 25 abdos

**R-** 15 Pompes

**S-** 30 jumping squat

**T-** 10 Burpees

**U-** 15 secondes de planche avec 1 main au sol (alternez avec l'autre main 15 autres secondes).

**V-** 2 min wall sit

**W-** 25 secondes de montées de genoux

**X-** 25 secondes talons fesses

**Y-** 1 minute de Shadow boxing (en position de boxeur, et affronter un adversaire imaginaire en utilisant que les poings)

**Z-** 1 minute de planche sur les coudes

Temps calme:

-mettez une musique douce, reposante, relaxante avec un volume sonore faible.

-mettez vous dans une position confortable et fermez les yeux en prenant conscience de chaque muscle de votre corps, de chaque articulation, de chaque effort que vous avez réalisé.

Vous êtes un champion, une championne. Vous êtes capable de réaliser de grandes choses, sportive et non sportive.

Restez dans cette position 5 minutes, puis allez vous doucher. La journée peut enfin bien débuter!