



Type : DÉFIS LUDIQUES DU 8 AVRIL

Cible(s) : Force ; Précision

Niveau : TOUS

Adapté à :

- Enfants dès 6 ans (sous supervision)
- Élèves des cycles 1, 2 et 3
- Parents, et même enseignants ;-)

Matériel :

- Liste en fonction du défi (voir ci-après), mais vous avez tout ce qu'il vous faut chez vous, promis ;-)
- Idéalement, **les vidéos YouTube correspondantes**, disponibles sur la chaîne « Eps La Tour - Bouger Plaisir Santé » : https://www.youtube.com/channel/UCYom0exEkOVLpL_z8roAruA/featured
- Ta motivation et ton sourire ;-)

Rappelle-toi :

- Lis bien les instructions spécifiques à chaque défi, particulièrement la partie « Attention » : le but est de s'amuser en toute sécurité !
- Trop facile ou envie de repousser tes limites ? Passe au niveau suivant !
- Trop difficile, pas grave ! Avec un peu de persévérance, tu y arriveras et tu pourras être fier de toi !
- Visite notre chaîne YouTube pour découvrir d'autres défis, programmes ou exercices. Le contenu sera étoffé régulièrement.

FORCE 2 : « Gainé comme jamais »

C'est quoi ?

Maintiens-toi en position de gainage ventral (planche sur les coudes). **Le bassin doit rester en tout temps aligné entre chevilles et épaules.** Après chaque palier de 20 secondes réussi, un exercice plus dur pour les 20" suivantes. Essaie d'arriver au bout des 2 minutes. Tu as creusé le dos, monté les fesses (perte de l'alignement) ou lâché ? Repose-toi un peu et essaie encore ! Voici les paliers :

PALIER	TEMPS	EXERCICE
1	0 - 20"	« Planche classique », sur les coudes, sans bouger
2	20" - 40"	Soulève un pied, pose sa pointe sur le talon de l'autre, alterne
3	40" - 1'	Soulève un bras, touche ton épaule opposée, alterne
4	1' - 1'20"	Soulève un pied, écarte la jambe tendue d'environ 30cm, alterne
5	1'20 - 1'40"	Soulève un bras, tends-le à angle droit sur le côté, alterne
6	1'40" - 2'	Soulève bras et jambe opposés (p.ex. bras G et jambe D), tends-les de façon à former une diagonale (un « demi-X »), alterne

Matériel ?

1. Un tapis de gym ou un tapis « de salon » (pour ne pas se faire mal aux coudes)
2. Un chrono (ou idéalement un minuteur bipant chaque 20")
3. Des abdos solides, et surtout un mental de fer !

Attention !

Bien que le gainage ventral (la planche) soit l'un des exercices les plus importants pour éviter les problèmes de dos, il peut aussi te blesser si ta position n'est pas bonne. **Sers les fesses, rentre le ventre, contracte tes abdos et maintiens ton bassin aligné aux chevilles et épaules en tout temps (notre vidéo « tuto gainage ventral » t'aidera si besoin)** . Si tu es fatigué et n'arrives plus à maintenir la bonne position, stoppe tout de suite, repose-toi un peu et recommence. Tu progresseras ainsi en toute sécurité.

Trop facile ?

Arrivé aux 2 minutes ? Lance-toi au **niveau 2** : Même chose, mais cette fois en appui sur les mains (position de « pompes »). Tu y arrives encore ? Augmente le temps de chaque palier pour le **niveau 3** (25", 30", etc.).

Trop difficile ?

Pas grave ! Commence par des paliers de 10 secondes, entraîne-toi régulièrement (idéalement au moins 10 minutes tous les jours) et tu progresseras très vite, tu verras ;-))

PRECISION 2 : « La noce à Olivier »

C'est quoi ?

Tu connais « la noce à Thomas » ? Dans ce jeu de précision tu dois lancer des balles pour faire tomber des quilles. Et bien c'est la même chose, sauf avec Olivier !

Place 4 à 6 « quilles » (bouteilles en plastique vides) sur une table, table basse ou des chaises. Puis essaie de les faire tomber en lançant tes « balles » (en papier ou alu, bouchons de lièges ou en plastique). Combien de temps te faudra-t-il pour toutes les faire tomber en te plaçant à environ 2 mètres ? Tu peux aussi jouer à plusieurs, donc défie tes parents ou tes frères et sœurs !

Matériel ?

1. 4-6 « quilles » (bouteilles en plastique VIDES : boissons, shampoing, etc.)
2. 4-6 « balles » (faites en papier, en alu, ou remplacées par des bouchons de liège ou de plastique)
3. 1 « plateforme » pour poser les quilles (table basse, table, chaises mises ensemble)
4. Si tu le souhaites, 1 chrono pour mesurer ton record

Attention !

Tu n'es pas dans une fête foraine ! **N'utilise donc que du matériel léger** (bouteilles vides, « balles » en papier, etc.). Tu peux également utiliser une couverture pour amortir la chute des bouteilles.

Trop facile ?

Tu fais tomber les quilles en un temps record ? Le **niveau 2** est fait pour toi : Lance les balles de ton autre main (celle avec laquelle tu n'écris pas). Tu y arrives toujours bien ? Au **niveau 3**, il s'agit de reculer à 3m ou plus.