









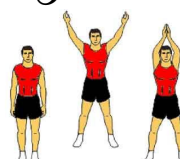


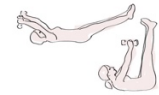









# Petits défis quotidiens

<p><b>Lundi</b></p>  <p>Tenir 30 secondes en position de gainage</p>	<p><b>Mardi</b></p>  <p>Prends une feuille de papier (journal), fais-en une boule et essaye de la lancer en l'air et de la rattraper dans ton dos, avec les deux mains.</p>	<p><b>Mercredi</b></p>  <p>Essaye de toucher tes orteils en gardant les jambes <b>tendues</b> → compte lentement jusqu'à 20</p>	<p><b>Jeudi</b></p>  <p>Essaye de tenir 45 secondes (sans t'aider de tes mains). Attention, l'angle doit être de 90°</p>	<p><b>Vendredi</b></p>  <p>Monte 10 fois les escaliers en courant et redescends en marchant pour reprendre ton souffle.</p> <p>Si tu n'as pas d'escaliers, remplace cet exercice par 10x10 montées de genoux</p>	<p><b>Samedi</b></p>  <p>Pose ton pied sur une chaise ou un tabouret et penche-toi sur ta jambe pour l'étirer (20 secondes à gauche et 20 secondes à droite)</p>	<p><b>Dimanche</b></p>  <p>Fais 30 <i>jumping-jack</i> sans t'arrêter</p>
<p><b>Lundi</b></p>  <p>Essaye de tenir en équilibre sur une jambe pendant 30 secondes sans bouger (à faire des deux côtés).</p>	<p><b>Mardi</b></p>  <p>Tenir 45 secondes en position de gainage</p>	<p><b>Mercredi</b></p>  <p>Essaye de tenir 1 minute (sans t'aider de tes mains). Attention, l'angle doit être de 90°</p>	<p><b>Jeudi</b></p>  <p>Fais 40 <i>jumping-jack</i> sans t'arrêter</p>	<p><b>Vendredi</b></p>  <p>Essaye de toucher tes orteils en gardant les jambes <b>tendues</b> → compte lentement jusqu'à 30</p>	<p><b>Samedi</b></p>  <p>Monte 15 fois les escaliers en courant et redescends en marchant pour reprendre ton souffle.</p> <p>Si tu n'as pas d'escaliers, remplace cet exercice par 15x10 montées de genoux</p>	<p><b>Dimanche</b></p>  <p>Couché sur le dos, rapproche tes deux mains de tes pieds 10x pour travailler tes abdominaux. Tu peux utiliser des poids ou des bouteilles d'eau remplies pour ajouter de la difficulté.</p> <p><b>Fais l'exercice 3 fois</b></p>
<p><b>Lundi</b></p>  <p>Tourne ton bras droit dans un sens et ton bras gauche dans l'autre</p>	<p><b>Mardi</b></p>  <p>Essaye de tenir en équilibre sur une jambe pendant 15 secondes sans bouger <b>en fermant les yeux</b></p>	<p><b>Mercredi</b></p>  <p>Tenir 1 minute en position de gainage</p>	<p><b>Jeudi</b></p>  <p>HAMSTRING STRETCH</p> <p>Étire chaque jambe pendant 30 secondes</p>	<p><b>Vendredi</b></p>  <p>Essaye de tenir <b>1min30s</b> (sans t'aider de tes mains). Attention, l'angle doit être de 90°</p>	<p><b>Samedi</b></p>  <p>Couché sur le dos, rapproche tes deux mains de tes pieds 10x pour travailler tes abdominaux. Tu peux utiliser des poids ou des bouteilles d'eau remplies pour ajouter de la difficulté.</p> <p><b>Fais l'exercice 5 fois</b></p>	<p><b>Dimanche</b></p>  <p>Fais 50 <i>jumping-jack</i> sans t'arrêter</p>