

## Restons en forme, même à la maison !

Voici un programme que tu peux réaliser à la maison, seul ou avec les membres de ta famille. Pour le faire, tu auras besoin d'un dé. Voici comment procéder pour construire ton propre circuit.

- A) Lancer le dé 2 fois pour trouver un exercice.
- B) En additionnant les deux chiffres obtenus tu trouveras l'exercice que tu dois réaliser. (Exemple : 1 et 3 = 4, je dois donc réaliser l'exercice numéro 4. Répète l'opération plusieurs fois afin d'avoir au minimum 4 exercices, au maximum 8.)
- C) Si tu es joueur, à la fin du tirage, relance 1x le dé afin de savoir le nombre de tours que tu dois exécuter. (Exemple : J'ai tiré 5 exercices. Je relance le dé sur le 4 → je dois réaliser 4 tours de ces 5 exercices.)
- D) Réalise les exercices que tu as eus dans l'ordre du tirage.

Chiffres	Exercices	Temps/répétitions
2	Gainage sur coudes	30 secondes
3	L'alpiniste	20 répétitions
4	La chaise	40 secondes
5	Gainage bras tendus	30 secondes
6	Saut groupé	20 répétitions
7	Saut latéral au-dessus d'un objet	20 répétitions
8	Burpees	15 répétitions
9	Le pont	40 secondes
10	Le pont sur coudes	30 secondes
11	Pompages ascenseur	15 répétitions
12	Skipping sur place	40 secondes

### Lexique :

Voici quelques informations sur les différents exercices afin de les réaliser au mieux et surtout sans blesser !

2. Gainage sur coudes :



Se placer sur les coudes alignés avec les épaules.

La tête droite, pas entre les bras.

Alignement dos et jambes.

Rentrer le ventre le plus possible en basculant le haut du bassin vers l'arrière.

### 3. L'alpiniste



Position pompage bras tendus, les épaules au-dessus des mains.

Attention alignement gainage (Voir point 2)

Amener un genou au coude correspondant et revenir au point de départ, ensuite changer de jambe. LE PLUS VITE POSSIBLE

### 4. La chaise



Assis dos au mur.

Bassin, bas du dos, épaules et tête contre le mur.

Bras le long du mur.

Jambes pliées à 90°

### 5. Gainage bras tendus



Position pompage, bras tendus.

Les épaules au-dessus des mains.

Gainage voir point 2.

### 6. Saut groupé



Sauter en groupant les jambes.

Amener les genoux en avant du bassin.

### 7. Saut latéral au-dessus d'un objet



Sauter pieds collés, de côté et sans s'arrêter au-dessus d'un objet au choix.

Pour plus de difficultés, augmenter la taille de l'objet.

## 8. Burpees



Descendre accroupi, mains au sol et bras tendus.

Saut deux pieds vers l'arrière pour arriver en position pompes.

Revenir en saut deux pieds vers la position accroupi

Et terminer en sautant vers le haut

Cela fait 1 répétition !

## 9. Le pont

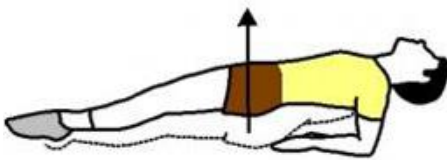


Couché sur le dos.

Bras écartés au sol

Garder le bassin levé afin de maintenir l'alignement cuisse-tronc.

## 10. Le pont sur coudes



Gainage dorsal sur coudes, tête droite, regarder le plafond.

Maintenir l'alignement tronc-jambes en levant le bassin.

## 11. Pompes ascenseur

En position pompes, descendre en position gainage sur coudes, un bras et puis l'autre.

Ensuite revenir à la position pompes bras tendus, un bras et puis l'autre.

Cela fait 1 répétition.

## 12. Skipping sur place



Courir sur place en élevant les genoux.

Genoux à hauteur du bassin

Utilisant les bras en coordination croisée.

(Bras droit en même temps que jambe gauche et inversement).