

CONFINES MAIS MOTIVES.

1 défi sportif par jour

(à réaliser à l'intérieur ou à l'extérieur)

Défi 1: FOOT

(tu peux prendre un ballon de foot, ballon en mousse ou ballon de baudruche)

- 10 jongles de ton bon pied
- 5 jongles de la tête
- 5 jongles de ton mauvais pied
- 3 jongles du genou

Défi 2: YOGA

Tente de garder la position pendant 5 grandes respirations.



Défi 3: EQUILIBRE

- Reste sur la jambe droite pendant 15 secondes avec les yeux fermés (idem jambe gauche)
- Tourne 3 fois sur toi-même et refais l'exercice précédent
- Reste 15 secondes avec un seul pied et une seule main au sol (mélange droite et gauche!!!)

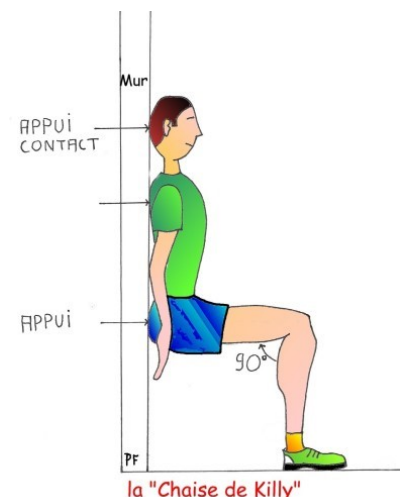
Défi 4: RENFORCEMENT MUSCULAIRE

(en musique c'est plus sympa)



- Cours sur place et monte les genoux de plus en plus haut pendant 1 minute
- Monte 8 fois le genou droit et 8 fois le genou gauche
- Fais 10 squats
- Fais la chaise contre un mur pendant 15 secondes.

Réalise 3 fois cet enchaînement
(ou plus si tu as beaucoup d'énergie)



Défi 5: PARCOURS

(range bien ta maison pour faire de la place)

- Départ assis sur le canapé: attrape tes 2 genoux en décollant les pieds : 10 fois
- Cours jusqu'à ta chambre, pose les mains sur ton lit et fais 10 pompes
- Va jusqu'à la cuisine en sautant sur un pied et assieds toi au sol, décolle les mains et les pieds et compte jusqu'à 10.
- Va dans la chambre de tes parents en marche arrière, fais une roulade sur le lit
- Va jusqu'aux toilettes en sautant les 2 pieds joints puis reste sur la pointe des pieds 5 secondes
- Va jusqu'à la salle de bains à 4 pattes, pose les coudes et les pointes de pied au sol, jambes tendues. Compte jusqu'à 10.
- Reviens sur le canapé en faisant l'araignée.



Tu peux répéter ce parcours autant de fois que tu veux et même te chronométrer.



Défi 6: JEUX DE CIBLE

Trouve une cible (seau, poubelle, panier, saladier...) et une balle ou un objet en mousse.

- Pose ta cible et recule de 3 pas, envoie ton objet dans la cible, dès que tu as marqué récupère ton objet, tourne 3 fois sur toi-même, reviens au point de départ et tente à nouveau de marquer
- Reproduis la même chose en reculant de 5 pas

Défi 7: Crée ton propre parcours sportif en t'inspirant des défis précédents et montre le à tes parents.