



Règles du jeu: Je gagne du temps de jeu vidéo si je me dépense physiquement

Jouer c'est bien
Se dépenser avant
C'est mieux !

Ce que je vous propose		Ce que je vous conseille		
<ul style="list-style-type: none"> • Pas plus de 60 minutes de temps de console gagnés par jour. • Le défi sportif dure 40 minutes au maximum, Il n'est pas possible de fractionner le jeu dans la journée. • Interdit de refaire le même exercice le lendemain. 		<ul style="list-style-type: none"> • Les premiers exercices sont à faire sous la surveillance des parents • Le temps de récupération entre les exercices sont libres. • Les exercices sont au choix mais obligation de faire au minimum un exercice par couleur (qui correspond à des zones corporelles différentes). • Il est possible de répéter plusieurs séquences du même exercice. 		
Exercices	Visuels	Consignes: Cliquez sur le C pour visualiser la vidéo sur youtube	Durée ou répétitions	Temps de console gagné
Corde à sauter		Peu de flexion des jambes lors du contact au sol C	30 secondes	3 min
Montées de genoux + jambes tendues sur place		Appuis dynamiques mais peu bruyants C	2 x 15 secondes	1 min
Demi flexion de jambes sur place		Ecartement de la largeur des épaules, genoux dans l'axe des pieds, descente lente C	10	3 min
Fentes sur place		Garder le tronc vertical, le genou arrière ne touche pas le sol C	10	4 min
Rotation du buste en position de pompes		De la position de pompe, aller toucher avec la main, le pied opposé C	10	2 min
Superman les bras le long du corps		Maintenir les pied et les épaules sans contact avec le sol, garder la tête fixée C	20 secondes	2 min
Gainage ventral 4 appuis		Tenir cette position sans que le bassin s'affaisse ni ne monte C	15 secondes	3 min
Dessiner les lettres Y,T,W,I avec les bras		A plat ventre, buste relevé, dessiner avec les bras les lettres Y, T, W, I, des postures à tenir 3" C	2 tours	2 min
Mountain climber		Monter alternativement les genoux à la poitrine de façon dynamique C	20 secondes	3 min
Pompes mains sur banc		Pompes surélevées en maintenant l'alignement du tronc C	10	1 min
Demi Pompes		1/2 pompes en maintenant l'alignement du tronc C	5	2 min
Reverse dips en levant une jambe		Dos droit et maintien d' une vitesse lente dans les montées et descentes du bassin C	10	1 min
Kettle swing avec 1 bouteille d'eau		Utiliser principalement les jambes. Maintenir un dos droit C	30 secondes	4 min
Etirements de la chaîne postérieure		Peu d'espace sous le genou de la jambe relevée (1 fois par circuit) C	2 x 1 minute	5 min