



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
Saut sur place pied		Peu de flexion des jambes lors du contact au sol, appuis brefs C	20 secondes	3 min
Montées de genoux + talons fesses sur place		Appuis dynamiques mais peu bruyants C	2 x 10 secondes	1 min
Demi flexion de jambes à partir de la position assise		Se lever et s'asseoir en gardant le dos droit dans la montée et dans la descente C	10	3 min
Montées d'une jambe sur un banc		Bien positionner son pied au centre de la chaise, alterner les jambes C	10	4 min
En position quadrupédie, genoux levés du sol		Garder le dos droit et les bras tendus dans le maintien de cette posture C	20 secondes	2 min
Gainage en appui sur les genoux		Garder le dos droit dans le maintien de cette posture 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
Diagonales en quadrupédie		Garder le dos droit et les bras et jambes tendus dans le maintien de cette posture C	2 x 15 secondes	2 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	20 secondes	3 min
Mountain climber avec les mains sur le banc		Monter alternativement les genoux à la poitrine de façon dynamique C	15	1 min
Reverse dips		Ne pas avancer les épaules set maintien d'une vitesse lente dans les montées et descentes du bassin C	10	2 min
Moitié de pompes avec les genoux au sol		Dos droit et maintien d'une vitesse lente dans les montées et descentes du bassin C	5	1 min
Jumping jack + sauts 2 pieds (devant/derrière)		Appuis dynamiques en gardant le maintien fixe du bassin C	2 x 15 secondes	4 min