

Pour création de pions à coller sur un bouchon



# Lexique sportif

## ABDO

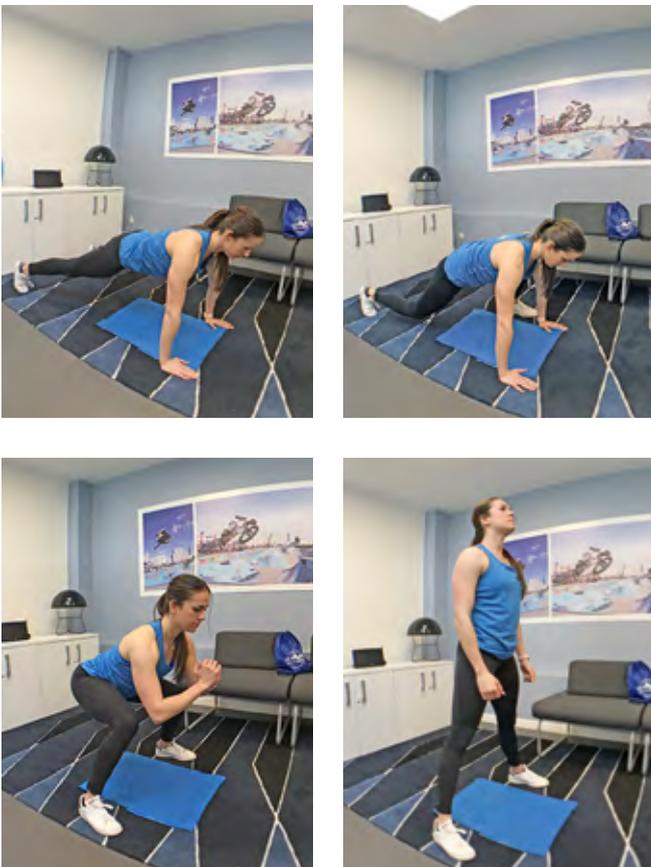


**Position de départ :** allongez-vous sur le dos, pliez les jambes en angle droit et mettez vos mains derrière la tête au niveau des oreilles. Regardez le plafond. Ventre rentré et lombaires plaquées au sol.

**Mouvement :** relevez votre buste vers vos cuisses en contractant vos abdominaux. Vous vous retrouvez en position assise, redescendez lentement votre dos vers le sol sans le toucher en restant gainé. Répétez le mouvement.

**Conseil :** ne pas croiser ses doigts derrière la tête pour ne pas tirer sur la nuque en remontant. Faire le mouvement lentement pour plus d'efficacité. Expirez à la remontée.

## BURPEE



**Position de départ :** planche

**Mouvement :** ramenez vos pieds en sautant entre vos mains, les mains restent au sol. De cette position en

grenouille, enchaînez avec un saut en l'air les bras tendus le long des oreilles.

**Conseil :** expirez lors du saut extension.

## CHAISE



**Position de départ :** mettez-vous debout, le dos contre un mur les pieds ouverts à largeur de bassin.

**Mouvement :** le dos toujours collé au mur, descendez lentement pour atteindre un angle droit entre vos cuisses et vos tibias. Maintenez la position « assise » sans bouger.

**Conseil :** ne mettez pas vos mains sur vos genoux pour maintenir la position,

les bras doivent être eux aussi collés au mur.

## CUILLÈRE

**Position de départ :** allongez-vous sur le dos, les bras tendus aux oreilles. Décollez simultanément les épaules et les pieds du sol en plaquant votre dos sur le sol. Maintenez la position sans bouger.

**Conseil :** levez les jambes un peu plus hautes pour éviter de creuser le dos. Si garder les bras aux oreilles est trop difficile, restez les bras tendus vers l'avant.

## DIP

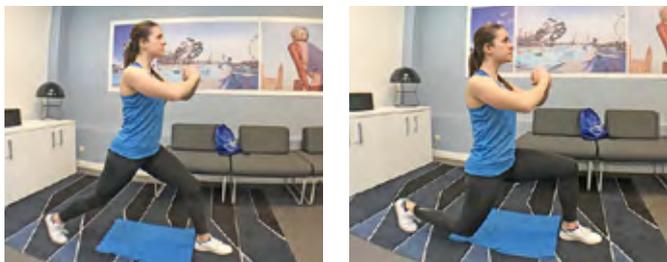


**Position de départ :** asseyez-vous sur le rebord d'une chaise, les bras tendus le long du corps et les mains posées de part et d'autre de vos fesses. Les jambes tendues légèrement fléchies et les pieds par terre. Gardez le dos bien droit.

**Mouvement :** soulevez vos fesses à l'aide de vos mains, les bras restent tendus, et avancez légèrement vos fesses devant la chaise, vous pouvez désormais plier les coudes. Pour remonter en position initiale, pousser sur vos bras.

**Conseil :** toujours garder le dos à la verticale et ne descendez pas trop bas si vous n'avez pas l'habitude de faire cet exercice. Pour les plus aguerris, tendez les jambes pour rendre l'exercice plus difficile.

## FENTE



**Position de départ :** debout, les bras le long du corps.

**Mouvement :** mettez un pied en avant. Vos jambes forment un « V ». Descendez vers le sol en pliant les deux genoux jusqu'à ce que votre cuisse avant soit parallèle au sol. La jambe arrière descend à la verticale et s'aligne avec le dos, le genou ne touche pas le sol. Remontez puis effectuez le mouvement avec l'autre jambe.

**Conseil :** le genou de la jambe qui est en avant doit être au-dessus de la cheville. Le tibia de la jambe qui est en arrière doit être parallèle au sol. Le dos droit, parfaitement perpendiculaire au sol.

## JUMPING JACK



**Position de départ :** debout, le corps bien droit et les bras le long du corps, les pieds légèrement écartés.

**Mouvement :** sautez sur place en écartant les jambes et en levant les bras aux oreilles simultanément puis regroupez les pieds en baissant les bras le long du corps simultanément. Enchaînez les sauts rapidement.

**Conseil :** restez gainé et n'écartez pas trop grand vos pieds en sautant.

## MOUNTAIN CLIMBER



**Position de départ :** planche

**Mouvement :** en maintenant la position de planche, décollez un pied afin d'amener un genou jusqu'à la poitrine sans poser le pied par terre puis alternez.

**Conseil :** toujours maintenir les épaules alignées au-dessus des poignets. Si vous effectuez l'enchaînement des mouvements rapidement, vous aurez l'impression que vos jambes sont en train de courir.

## PLANCHE



**Position de départ :** allongez-vous sur le ventre. Mettez vos mains sur le sol au niveau de la poitrine.

**Mouvement :** levez l'ensemble du corps en tendant les bras. Les épaules sont au-dessus de vos poignets. Vous regardez vos mains. Les jambes sont tendues. Restez dans cette position, en serrant les fesses et en contractant les abdominaux.

**Conseil :** votre dos doit être aligné avec votre cou et vos hanches pour éviter les blessures.

## POMPE



**Position de départ :** planche

**Mouvement :** gardez la position de planche et pliez les bras tout en restant contracté. Regardez vos mains et tentez de rapprocher votre nez le plus près possible du sol. Remontez en position de planche en poussant sur vos bras

**Conseil :** ne pas relever les fesses en montant. Ne descendez pas trop bas si vous ne le pouvez pas. Si la pompe en position planche est trop difficile, posez les genoux au sol en gardant le haut du corps dans la position de planche.

## POMPE AVEC ROTATION

**Position de départ :** planche

**Mouvement :** faire une pompe et à la remontée faites pivoter votre buste pour vous maintenir sur un seul bras, allongez le bras libre vers le haut afin de former la lettre « T ». Baissez le bras, revenez en position de planche puis répétez le mouvement avec l'autre bras.

**Conseil :** expirez lorsque vous êtes en position de « T ». Restez bien gainé afin de ne pas baisser vos hanches et gardez ainsi un alignement parfait de tout le corps.

## SAUT GROUPE

**Position de départ :** debout, les pieds écartés à largeur d'épaules.

**Mouvement :** fléchissez les jambes, mettez les bras en arrière, penchez légèrement votre buste en avant puis sauter à la verticale en ramenant vos bras vers l'avant et amenant vos genoux au niveau de votre poitrine. Au point culminant du saut, vos cuisses sont parallèles au sol. La réception du saut se fait sur la pointe des pieds afin d'amortir l'impact.

**Conseil :** regardez devant vous lorsque vous sautez. Ne mettez pas vos genoux vers l'intérieur. Ne joignez pas les pieds et atterrissez les deux pieds en même temps.

## SQUAT



**Position de départ :** debout jambes tendues, écartez les pieds de la largeur des épaules et regardez devant vous.

**Mouvement :** descendez en flexion jusqu'à ce que vos hanches soient légèrement en dessous des genoux, vos cuisses sont parallèles au sol, vos bras sont tendus vers l'avant, eux-mêmes parallèles à vos cuisses. Gardez le dos droit légèrement penché vers l'avant.

**Conseil :** inspirez à la descente et expirez à la montée.





45  
1 MINUTE  
DE  
JUMPING JACKS

46  
10 SQUATS  
10 POMPES  
10 ABDOS



47  
5 BURPEES  
10 JUMPING JACK  
20 SECONDES  
EN CHAISE CONTRE  
UN MUR

48  
1 MINUTE  
DE MOUNTAIN  
CLIMBERS

49  
20  
SQUAT JUMP



50  
1 MINUTE  
DE POMPES  
AVEC  
ROTATION

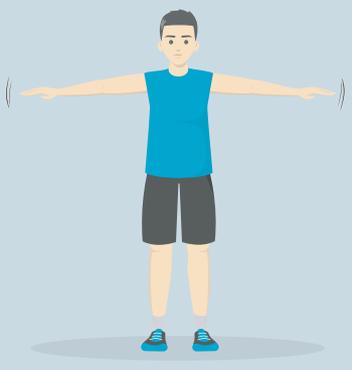
51  
CHOISIR UN  
ADVERSAIRE POUR  
UN DÉFI D'ENDURANCE  
PLANCHE :  
LE PREMIER QUI  
S'ARRÊTE RETOURNE  
À LA CASE DÉPART

53  
1 MINUTE  
DE PLANCHE

52  
20  
BURPEES

44  
PASSER  
1 TOUR

43  
20 ABDOS



42  
TENDRE LES DEUX  
BRAS  
À L'HORIZONTALE  
ET FAIRE DES PETITS  
RONDS PENDANT  
1 MINUTE

41  
15 POMPES  
AVEC  
ROTATION



40  
RECULER  
DE 3 CASES

