

**UNSS**  
2020

**Défi**

**Garde la forme avec ton  
Association Sportive  
et l'UNSS**

# OBJECTIF:

Faire de l'activité physique pendant la période de confinement.

**Attention, n'oubliez pas de respecter les recommandations de sécurité et de confinement liées au COVID 19**

Motiver le maximum d'amis de ton AS pour remporter le maximum de points "Bouge-toi" pour ton Association Sportive.

## Consigne :

Réaliser un **échauffement complet d'environ 15 minutes**

### Partie 1

Faire des étirements pour mobiliser les différentes parties de son corps en douceur (environ 5 minutes)



## Partie 2

Course allure légère de 3 minutes (si impossibilité de sortir à proximité du lieu d'exercice, réaliser 1 minute de course sur place enchaînée avec 10 flexions de jambes bras tendus 3 fois de suite).

Se positionner en gainage ventral pendant 1 minute (ou 2 fois 30 secondes)

Réaliser 5 séries de 20 secondes de tipping (frapper des pieds alternativement au sol avec la plus grande fréquence possible) avec 10 secondes de récupération entre chaque séries.

Se positionner en gainage ventral pendant 1 minute (ou 2 fois 30 secondes).

## LE JEU

Vous avez 5 exercices à réaliser. Chaque exercice dure 1 minute.

**Faire le plus de répétitions possibles du mouvement à ton rythme et selon tes possibilités.**

Tu as la possibilité de réaliser **au maximum 2 séances par jour** et la meilleure performance des 2 est retenue.

Tu remportes 1 point "Bouge-toi" si **ton exercice a été validé.**

**Pour valider la bonne exécution des mouvements la première fois**, tu peux envoyer une vidéo de l'exercice à ton professeur d'EPS.

### IMPORTANT :

Quel que soit le nombre de répétitions, un exercice vaut toujours 1 point, **d'où l'intérêt d'aller à son rythme et en faisant le bon mouvement.**

Pour finir, tiens au courant ton professeur d'EPS de ton activité physique journalière. Il te conseillera et te guidera. Il pourra te communiquer comment se situe ton AS par rapport à l'intégralité des AS de France (plus de 9000)

Alors... préviens tes amis via tes réseaux et motivez-vous !

**A toi de jouer !**

## PRESENTATION DES EXERCICES

## JUMPING JACK



DESCRIPTIF DU MOUVEMENT	MOTIFS DE NON VALIDATION DU MOUVEMENT
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Debout</li> <li>- Effectuer des ouvertures-fermetures des jambes (adduction-abduction)</li> <li>- En claquant les mains,</li> <li>- Avec les bras au-dessus de la tête</li> <li>- Bras sur les cuisses en phase basse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les bras ne sont pas au-dessus de la tête en position haute.</li> <li>- Les mains ne se touchent pas en position haute et ne touchent pas les cuisses en position basse.</li> </ul>

Pour regarder la démonstration en vidéo cliquer [ici](#)

## PUSHUPS (pompes)



DESCRIPTIF DU MOUVEMENT	MOTIFS DE NON VALIDATION DU MOUVEMENT
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regard entre les mains</li> <li>- Toucher de la poitrine un repère placé entre les mains</li> <li>- Extension complète des bras, coudes serrés ou non (pas de changements en cours)</li> <li>- Il est permis de poser les genoux en respectant l'alignement genoux-hanches-épaules</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Corps non gainé ou dos cambré, alignement pieds genoux hanches-épaules non maintenu.</li> <li>- Pas d'extension complète des bras en phase haute.</li> <li>- Ne vient pas toucher la coupelle en phase basse.</li> <li>- Change l'écartement des mains et/ou l'orientation des coudes.</li> <li>- Pose le bassin au sol</li> </ul>

Pour regarder la démonstration en vidéo cliquer [ici](#)

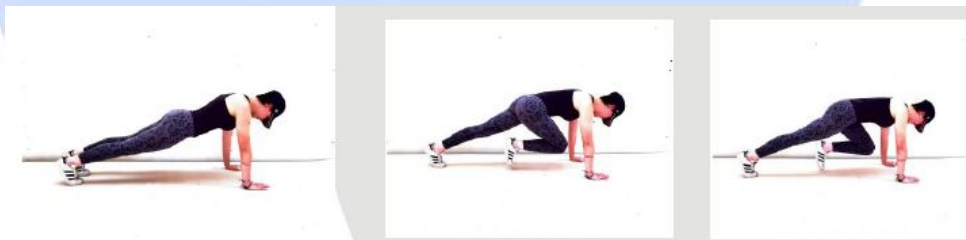
## AIR SQUATS



DESCRIPTIF DU MOUVEMENT	MOTIFS DE NON VALIDATION DU MOUVEMENT
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Descendre la face antérieure des cuisses jusqu'à l'horizontale et revenir en position debout jusqu'à l'extension complète des genoux.</li> <li>- Garder le dos fixé.</li> <li>- Les genoux restent dans l'axe des pieds et ne doivent pas se déplacer vers l'intérieur ou l'extérieur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les genoux ne restent pas dans l'axe des pieds et se déplacent vers l'intérieur ou l'extérieur.</li> <li>- Arrondir le dos.</li> <li>- Mouvements partiels, descente non contrôlée.</li> <li>- Déplacements des pieds.</li> </ul>

Pour regarder la démonstration en vidéo cliquer [ici](#)

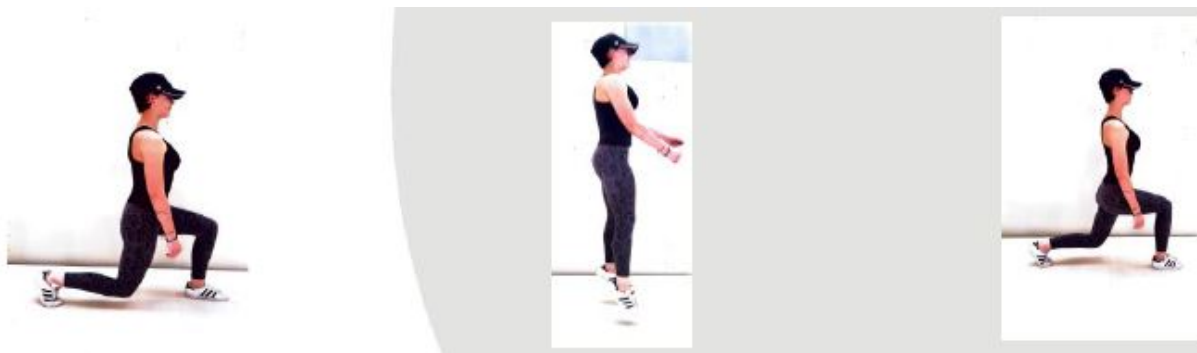
## MOUNTAIN CLIMBERS (Montée de genoux en planche)



DESCRIPTIF DU MOUVEMENT	MOTIFS DE NON VALIDATION DU MOUVEMENT
<p>Planche au sol couplée à des montées alternées de genoux.</p> <p>Position de pompe bras tendus largeur d'épaules, jambes tendues (alignement épaules – bassin – genoux)</p> <p>Ramener alternativement le genou vers la poitrine, au-dessus du nombril.</p> <p>L'alignement épaules/bassin/genoux est obligatoirement respecté tout au long de l'exercice.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mouvements partiels, ou non alternés.</li> <li>- Le genou ne monte pas au-dessus du nombril.</li> <li>- Dos arrondi (absence d'alignement épaules – bassin – genoux)</li> <li>- Fermeture des hanches (absence d'alignement épaules – bassin – genoux)</li> <li>- Ne revient pas en position de planche.</li> </ul>

Pour regarder la démonstration en vidéo cliquer [ici](#)

## LUNGE JUMPS (Fentes sautées alternées)



DESCRIPTIF DU MOUVEMENT	MOTIFS DE NON VALIDATION DU MOUVEMENT
<p>Fentes avant alternées (droite/gauche) sautées :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Debout, jambes écartées de la largeur du bassin, dos droit</li><li>- Réalisez une flexion de jambe jusqu'à obtenir un angle de 90° au niveau du genou avant, le talon est à l'aplomb du genou (celui-ci ne doit surtout pas dépasser la pointe de pied)</li><li>- La jambe arrière est fléchie.</li><li>- Impulsion entre chaque mouvement.</li><li>- Contrôler la descente</li><li>- Conserver l'alignement bassin/épaules tout au long de l'exercice et ne pas s'écraser vers l'avant.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mouvements partiels, ou non alternés.</li><li>- Écrasement vers l'avant du genou (le genou dépasse la pointe du pied)</li><li>- Descente non contrôlée.</li><li>- Dos arrondi (absence d'alignement épaules – bassin)</li><li>- Absence de saut entre chaque changement de pied</li><li>- Flexion du genou avant n'atteignant pas 90°</li></ul>

Pour regarder la démonstration en vidéo cliquer [ici](#)

DECA Z EVILLE

