



**PROGRAMME
MAISON**

**JEUNE GYMNASTE
DÉBUTANT**

PRÉSENTÉ PAR
THOMAS EDERY ET REDOUANE AZIAR

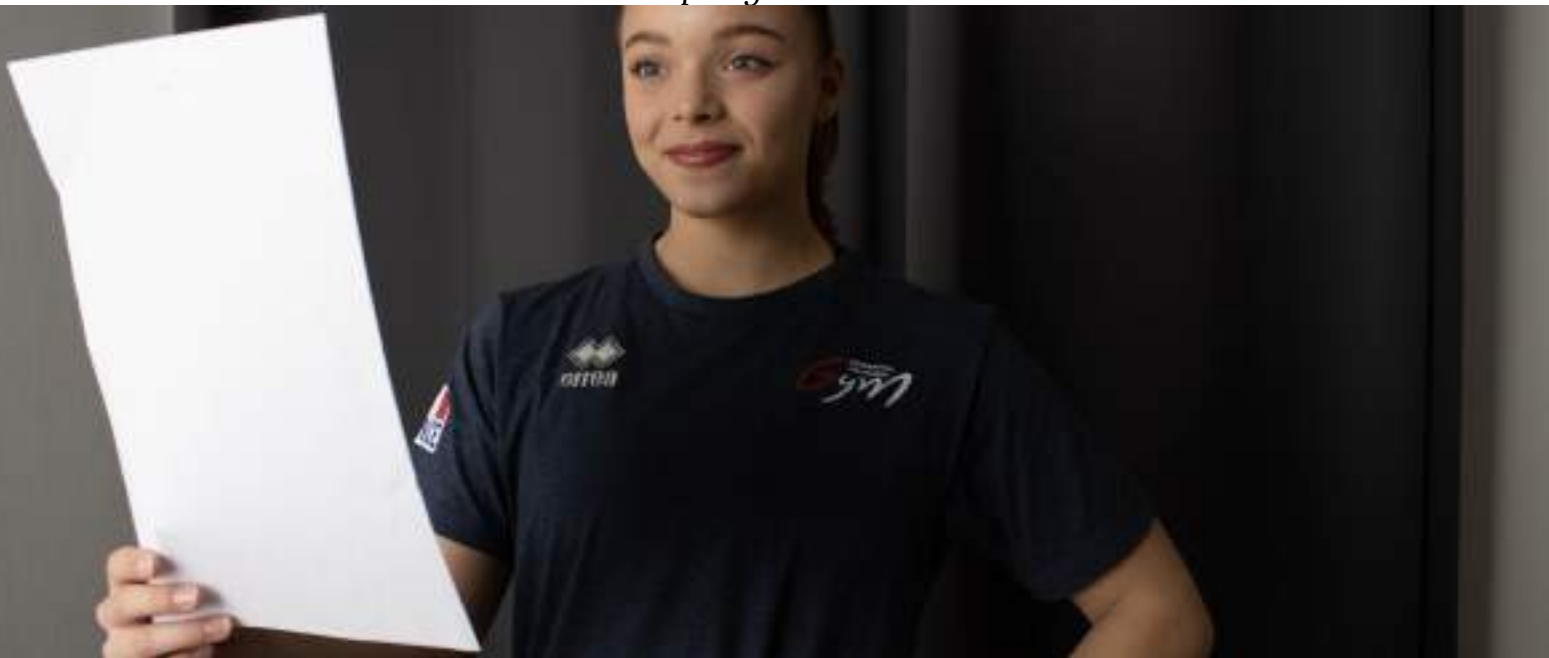
C'EST PARTI !

Tu es enfermé(e) chez toi, mais tu veux quand même progresser en gymnastique ou simplement avoir de l'activité physique mais tu ne sais pas comment faire? **Ce programme est fait pour toi !** A faire seul(e) ou à plusieurs (avec tes frères et soeurs, tes ami(e)s, ton ou ta babysitter ou même avec tes parents!). Avec ce programme, compose toi-même ta séance en fonction de tes envies pour 30 minutes à 1 heure de travail comme à la gym!

Dans ce programme tu trouveras :

- Des animaux à reproduire (coordination)
- Des exercices de gymnastique
- Du renforcement musculaire
- Des exercices de souplesse
- Des défis à relever

Nous conseillons de réaliser ce programme en 2 séances hebdomadaire.



EXPLICATIONS

C'est parti :

Pour faire ta séance, choisis :

- **6 animaux à reproduire**
- (pages 3 à 16)

- **6 exercices de gymnastique**
- (pages 17 à 29)

- **1 série de renforcement**
- (pages 30 à 35)

- **6 exercices de souplesse**
- (pages 36 à 40)

- **1 défi**
- (pages 42 à 45)

Le but est de réaliser tous les exercices dans la semaine et de recommencer la semaine suivante.



ANIMAUX

Reproduis 1 à 2 fois 6 animaux de ton choix. Les exercices sont classés par couleur en fonction de leurs difficultés. Il faut d'abord maîtriser les niveaux verts avant de passer aux jaunes puis aux rouges.



' = Minute

" = Seconde

REP = Nombre de répétitions de l'exercice



LAPIN

**10 REP****Se déplacer en avant**

Pose loin tes mains devant toi, bras tendus. Pousse dans tes jambes pour lever tes fesses et tes pieds (position groupée) au-dessus de tes épaules. Puis ramène tes pieds à côté de tes mains.

10 REP**Se déplacer en arrière**

Pose tes mains au plus près de tes pieds. Puis repousse tes pieds et tes fesses (position groupée) le plus loin de toi pour revenir à la position initiale.

ARAIGNÉE



Immuable

Lève le nombril le plus haut possible pour avoir le corps aligné. Place tes épaules au-dessus de tes mains, et tes genoux au-dessus de tes pieds.

Maintiens la position 10 secondes.



10"

Se déplacer en avant / arrière

10 REP

Déplace ta main gauche et ton pied gauche en avant puis fais la même chose avec ton pied droit et ta main droite.

Déplace-toi sur quelques mètres dans les deux sens.

Se déplacer sur les côtés (droite / gauche)

10 REP

Déplace ta main gauche et ton pied gauche sur la gauche puis ramène ta main droite et ton pied droit pour revenir à la position initiale.

Déplace-toi sur quelques mètres dans les deux sens.

ELEPHANT



10 REP

Se déplacer en avant ou en arrière

Place tes épaules au-dessus de tes mains, et balance-toi d'un pied à l'autre, jambes tendues.

Avance ou recule tes mains une par une dans la direction où tu souhaites aller.

Déplace-toi sur quelques mètres en avant et en arrière.

SERPENT

10 REP

Ramper au sol sur les coudes

Allonge-toi sur le sol, grandis toi au maximum puis avance le bras gauche afin de te tirer vers l'avant et avec la jambe droite pour te pousser vers l'avant. Déplace-toi sur quelques mètres en avant.

Ramper au sol sur les mains

Mets-toi en position de pompe bras tendus, puis avance tes mains une par une pour te déplacer sans utiliser les pieds. Fais attention à garder le corps bien aligné et bien gainé.

Déplace-toi sur quelques mètres en avant.

(Conseil : Mets des chaussettes si tu ne veux pas te brûler les pieds).

**10 REP**

CHEVILLE



Déplacer les mains puis les pieds un par un

5 REP

Démarre en position de fermeture jambes tendues, puis déplace tes mains une par une (sans bouger les pieds) jusqu'à arriver en position de pompe bras tendus. Ramène tes pieds à tes mains en gardant les jambes tendues. Fais bien attention à toujours conserver le dos rond tout en serrant les fesses pour être gainé.

Déplace-toi sur quelques mètres en avant.

Déplacer les mains puis les pieds deux par deux

5 REP

Réalise la même chose que précédemment, mais déplace tes deux mains en même temps en repoussant le sol bras tendus jusqu'à arriver à la position de pompe. Puis ramène tes pieds en même temps en faisant des petits bonds jambes tendues.

CANARD



10"



Immobilisé

En position accroupie sur les pointes, place tes mains dans le dos (dos droit) ou sur tes genoux et maintiens la position pendant 10 secondes.

Se déplacer

Dans la position précédente, déplace-toi vers l'avant. Fais bien attention à ne pas lever les fesses quand tu marches, et garde bien tes genoux dans l'axe devant toi. Déplace-toi sur quelques mètres en avant.



10 REP

10 REP



Sautiller

Dans la position initiale, pousse dans les pointes afin de sautiller sur place. Fais bien attention à conserver le dos droit, et de ne pas monter les fesses pendant les rebonds.

OURS

Immuable



Se mettre en appui sur les mains (épaules au dessus des mains) et sur les pieds et placer les genoux sous le bassin (ne touche pas le sol). Faire attention à bien rentrer le ventre, serrer les fesses, et placer le dos rond.

Maintiens la position.

Se déplacer en avant



10 REP

Dans la position précédente, déplace-toi vers l'avant en avançant ta main droite et ton pied gauche et ainsi de suite. Il faut faire des petits déplacements pour conserver au mieux cette position de l'ours.

Déplace-toi sur quelques mètres en avant.

Se déplacer en arrière

10 REP

Même exercice mais se déplacer en arrière en reculant une main et la jambe opposée.

LÉZARD**10 REP****Se déplacer vers l'avant**

De la position de pompe bras tendus, avance le bras gauche en pliant le droit, et ramener le genou droit au coude droit. Puis mets-toi en appui sur le bras gauche en tendant le droit (ce qui te permet d'avancer) et amène ton genou droit au coude droit qui est plié.

Déplace-toi sur quelques mètres en avant.

KANGOUROU**10 REP****Sautiller**

Positionne-toi debout, pieds collés et mains sur les hanches. Sautille le plus haut possible sur place en poussant jusqu'au bout de tes pointes. Essaie de fléchir les jambes le moins possible, regarde bien devant toi, et reste gainé (ventre rentré, fesses serrées).

Réalise 10 sauts enchaînés.

FLAMANT ROSE

**Immobile (yeux ouverts)**

Place-toi sur un pied avec les mains sur les hanches, et lève ton autre genou. Cette exercice te fera travailler ton équilibre! Maintiens la position 10 secondes.

Immobile (yeux fermés)

Même exercice les yeux fermés. Essaie de bien rester droit, en poussant ton pied dans le sol et en serrant les fesses.

Maintiens la position 10 secondes.



AUTRUCHE

**Immobile**

Démarre à genoux, place ta tête entre tes coudes posés au sol, puis tends tes jambes en essayant de placer le dos le plus possible au dessus de tes épaules. Attention, la tête ne touche pas le sol.

Cet exercice est super dans l'apprentissage de l'ATR !

Maintiens la position 10 secondes.

CHAT**10 REP****Dos creux - Dos rond**

De la position à quatre pattes (épaules au-dessus des mains, et fesses au dessus des genoux), pousse le nombril vers le sol en regardant le plafond (dos creux) puis pousse le dos le plus haut possible en rentrant le ventre.

Maintiens les positions 3 secondes à chaque fois et répète l'ensemble 5 fois.

GRENOUILLE**Accroupie et saut droit****10 REP**

De la position accroupie, pousse avec les jambes pour sauter le plus haut possible bras aux oreilles. Essaie d'avoir un alignement bras - tronc - jambes pendant le saut. Fais attention à ne pas plier les jambes et ne pas creuser le dos pendant le saut.

Accroupi et saut groupé**10 REP**

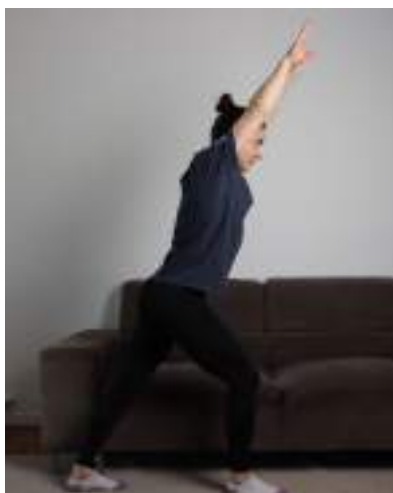
Même exercice et pendant le saut, amène tes genoux à la poitrine puis dégroupe avant de revenir sur le sol.

GYMNIQUE

Choisis maintenant tes 6 exercices de gymnastique à faire au moins 3 fois dans la séance.

Si tu as un tapis ou matelas chez toi, c'est le moment de l'utiliser.
Sinon pas de soucis, fais simplement attention.





🕒 3"

Fente

La fente est la base de la gymnastique. Elle est essentielle pour ensuite faire l'ATR (Appui Tendu Renversé). Place ton pied d'appui en face de l'autre, bras aux oreilles et essaye d'aligner ta jambe de derrière avec ton dos et tes bras.

Planche

De la position de la fente, prends appui sur la jambe de devant et descends lentement jusqu'à te renverser à l'horizontale. Conserve ton alignement de la fente, grandis-toi et garde la jambe au sol bien tendue.



🕒 3"



🕒 3"

Arabesque

Place-toi sur la jambe d'appui la plus forte, fléchis-la puis lève l'autre jambe tendue derrière toi en tirant tes bras sur les côtés tout en redressant les épaules. Élément de base très utilisé pour la poutre !

Le départ des battements se fait debout, bras sur les côtés, puis réalise les exercices demandés ci-dessous en envoyant fort la jambe droite, puis fais de même avec la jambe gauche.

X 5**Devant**

Fais attention à ne pas fléchir ta jambe au sol, ni ta jambe en l'air. Tire bien tes bras sur le côté, le regard droit et menton levé.

Côté

Fais attention à ne pas fléchir ta jambe au sol, ni ta jambe en l'air. Tire bien tes bras sur le côté, le regard droit et menton levé.

**X 5****X 5****Derrière**

Fais attention à ne pas fléchir ta jambe au sol, ni ta jambe en l'air. Tire bien tes bras sur le côté, le regard droit et menton levé.

" i "

Fais attention à ne pas fléchir ta jambe au sol, et tire au maximum la jambe de derrière. Redresse-toi dynamiquement et enchaîne les répétitions.

**X 5**



⌚ 5"

Chandelle 1

Renverse-toi sur le haut du dos en t'aidant de tes mains qui te servent à pousser ton bassin.

Essaye de mettre tes pieds dans le plafond afin de t'aligner le plus possible.

Chandelle 2

Même position que la Chandelle 1, cependant les bras sont tendus au sol. Appuie fort dans les mains pour pouvoir pousser ton corps vers le haut.



⌚ 5"



⌚ 5"

Chandelle 3

Même position que la chandelle 1, cependant les bras sont tendus aux oreilles. Cette fois-ci tu as moins d'appui au sol c'est pourquoi tu dois bien te renverser et être gainé.

Chandelle 4

Même position que la chandelle 1, cependant les bras sont tendus le long des jambes. Cette position est la plus difficile des quatre. A toi de trouver le bon équilibre grâce aux précédents exercices.



⌚ 5"

Les exercices du carré sont super importants pour travailler ton alignement lors des ATR!



Carré : 1 er angle

Assis-toi dos au mur (les fesses doivent toucher le mur). Tends bien les jambes et les pointes (tu dois sentir les cuisses toutes dures) et tends tes bras en cachant tes oreilles. Rentre bien le ventre, tout le dos doit toucher le mur.

🕒 10"

Carré : 2 ème angle

Même position que le 1er angle, mais cette fois-ci tu as le dos qui touche le sol. Pense à tout tendre et à rentrer le ventre, en faisant touchant ton dos au sol.



🕒 10"



Carré : 3 ème angle

Mets-toi face au mur, le but est de former un angle droit entre ton bas du corps et ton haut du corps. Touche le mur avec tes mains en cachant tes oreilles dans les bras, aplatiss bien ton dos, et garde ton bassin au dessus de tes pieds.

🕒 10"

Carré : 4 ème angle

Place tes pieds sur le mur, le but est de réaliser la même position que le 3ème angle, mais tête en bas. Place bien tes épaules et ton bassin au dessus de tes mains.

Pour plus de facilité tu peux mettre tes pieds sur le canapé.



🕒 10"



Carré : Diagonale

De la position du 2ème angle, appuie dans tes pieds et tes épaules pour être le plus droit possible.

🕒 10"

Autruche mur

Place ta tête entre tes coudes (elle ne doit pas toucher le sol), et monte progressivement tes pieds contre le mur. Quand tu ne peux plus monter, maintiens la position.



⌚ 5"

⌚ 5"

**Poirier (coussin)**

Place ta tête sur un coussin devant tes mains (formant ainsi un triangle), et en prenant bien appui dans les mains tu pourras garder l'équilibre ! On ne tient pas que sur la tête, on s'aide bien des mains.



Position à genoux

Pour le départ, place-toi à genoux, fesses sur les talons et épaules au-dessus de tes mains.

Placement du dos groupé

De la position à genoux, pousse dans tes jambes et prends appui sur tes mains pour monter les fesses en avançant légèrement tes épaules dans la poussée. Il est important que tu pousses dans tes deux pieds en même temps et que tu gardes tes genoux collés pendant toute la durée de l'exercice.

**X 5****X 3**

Placement du dos écart

Il s'agit du même exercice que le placement du dos groupé mais dès la poussée il te faudra tendre tes jambes puis les écarter le plus possible pour monter à l'ATR. Pense à avancer tes épaules pour avoir plus d'appui sur tes mains.

Placement du dos serré

Toujours le même départ que pour le placement du dos groupé, puis au moment de la poussée tends les jambes sans les éloigner trop loin de toi.

**X 3**



ATR

De la position de fente (page 18), pousse dans la jambe d'appui et renverse-toi en envoyant la jambe de derrière (tendue) à la verticale puis pousse avec ta jambe au sol pour qu'elle rejoigne la première. Dans un premier temps, cherche seulement à décoller un tout petit peu la jambe. Grandis-toi pendant toute la durée de l'exercice pour aligner tes bras, ton dos et tes jambes et ne plie jamais celles-ci.

Conseil : Aide-toi du mur pour tenir plus longtemps.

ATR latéral

Il s'agit du même départ, mais ne resserre jamais tes jambes. Essaie d'écarter tes jambes au maximum ! Cette position peut t'aider à tenir plus longtemps, et te servira pour travailler la souplesse avant / arrière.

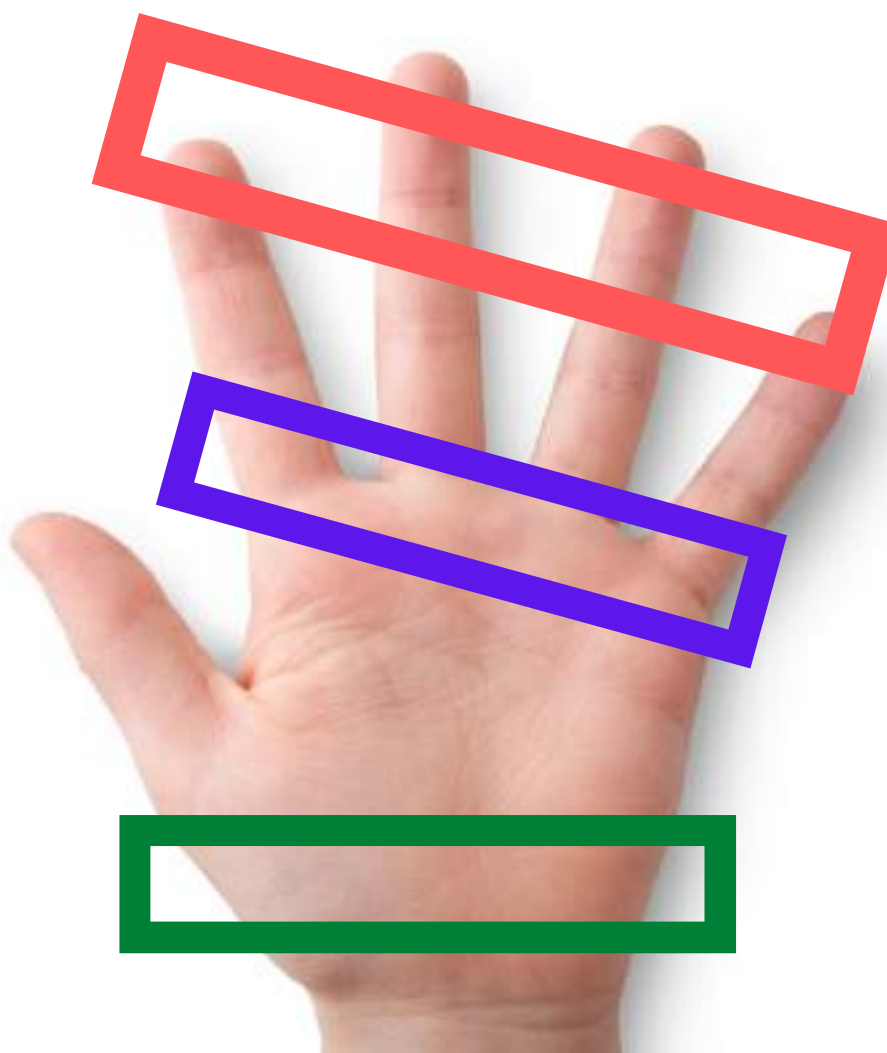


ATR facial

Il s'agit du même départ que l'ATR classique, mais ici ne colle jamais tes pieds pour arriver à la position du grand écart facial en l'air.

Astuce ATR :

Pour tenir l'ATR, il faut écarter tes doigts au maximum! L'appui doit se faire dans le *bout des doigts*, le *bout de la paume* et sur le *talon de la main*.



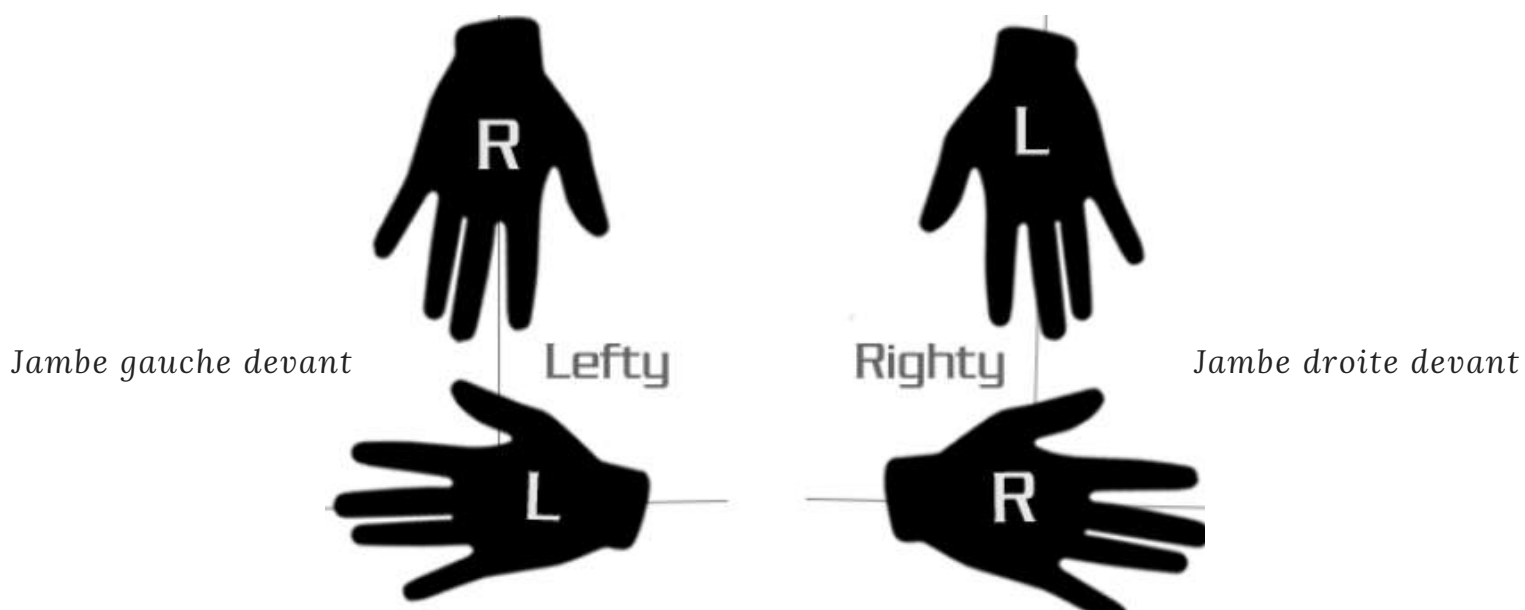


Roue

Au départ, mets-toi en position de fente bras aux oreilles, puis renverse toi en envoyant tes mains loin devant toi sur une même ligne. Pense à te grandir au maximum et conserve bien tes jambes tendues tout le long de la roue.

Astuce pour le Roue :

Place tes mains de telle sorte qu'elles forment un T sur le sol. Cela te permettra de tourner plus facilement pendant la roue. Cette astuce est idéale pour la rondade!



Position des mains au sol



X 5

Roulade avant / arrière

Amuse-toi à essayer de faire des roulade sur ton lit/canapé/coussin. Place ta tête entres tes mains, colle bien ton menton à la poitrine et pousse dans tes deux jambes. Essaie de te relever sans les mains.

Comment bien sauter?



Départ



Arrivée

Le **départ** se fait fléchi, et bras en bas pour prendre de l'élan.

Le **saut** se fait en poussant très fort dans les jambes et en se servant des bras pour gagner de la hauteur. Le regard est fixé devant soi.

L'arrivée se fait jambes fléchies et les bras devant pour stabiliser la réception. Il faut tenir 3 secondes sans bouger pour valider le saut.

Saut droit

Le saut le plus classique. Envoie tes bras aux oreilles en sautant afin d'être le plus droit/aligné possible. Fais attention à ne pas plier tes jambes en l'air!



X 3

Saut étoile

De la position du saut droit, écarte tes bras et tes jambes en l'air sur les côtés dans la position de l'étoile.



X 3

Saut groupé

De la position du saut droit, monte tes genoux au bassin et abaisse tes bras au niveau des genoux. Puis déplie ton corps pour arriver dans la position de l'arrivée.

Les actions doivent être rapides.



X 3

Saut demi tour / tour entier

Pour réaliser un demi-tour ou un tour entier, il faut d'abord réaliser un saut droit puis orienter tes épaules dans le sens où tu souhaites tourner. Fais attention à ne pas jeter ta tête n'importe comment. Elle doit être bien droite entre tes épaules.



X 3



Demi-Pivot ou Pivot

De la position de la fente (bras extérieur enroulé comme si tu tenais un gros ballon, bras intérieur tendu), tire tes bras aux oreilles en engageant légèrement les épaules vers l'extérieur, puis en même temps ramène la jambe de derrière vers l'avant en l'enroulant sur l'autre jambe (le genou de derrière passe devant l'autre genou). Tout ceci se passe sur demi-pointe.

Pour réussir, il te faut te tenir très droit, te grandir sur ta pointe, et bien serrer tes fesses. Le pivotement doit être fluide et non pas brutal!

Renforcement

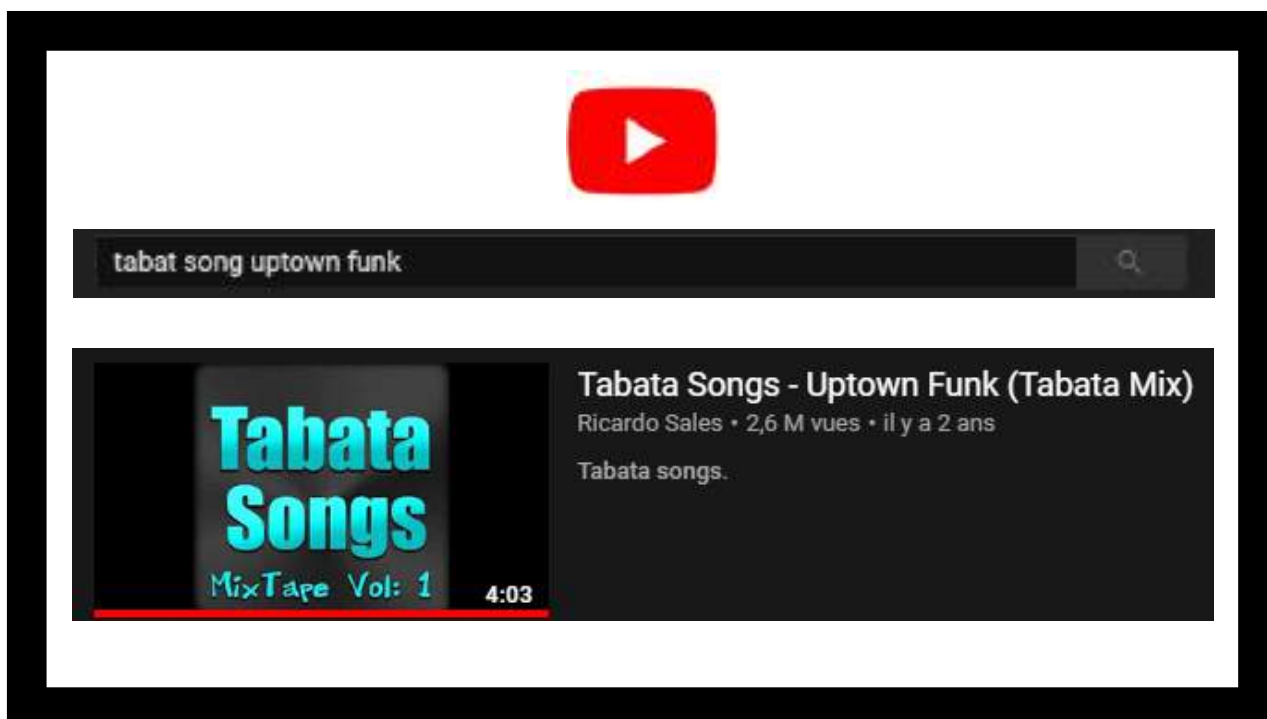
Pour terminer ton entraînement, on te propose de choisir des exercices sympa à faire en musique !
N'oublie pas que c'est grâce au renforcement et la souplesse que l'on progresse en gymnastique.



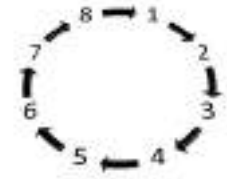
Tabata

Le Tabata est une méthode de travail qui consiste à alterner rapidement exercices et repos. Ici on travaillera 20 secondes pour 10 secondes de repos.

Musique : Sur Youtube, recherchez par exemple “Tabata song - Uptown Funk You Up” (il en existe d'autres!). On travaille quand le chanteur dit “GO” et on s'arrête lorsqu'il dit “STOP”.



Choisis 8 exercices pour ton tabata :



Cuillère groupée

Positionne-toi sur tes fesses avec les genoux groupés et collés, dos rond et bras tendus.

Cuillère

Positionne-toi sur tes fesses avec les jambes tendues qui ne touchent pas le sol. Les épaules sont enroulées, les bras sont tendus. Fais attention à ne pas être trop relevé, et plaque bien le bas du dos au sol.



Superman

Positionne-toi sur le ventre, place tes bras au-dessus de ta tête, puis relève le haut du corps et les jambes afin de ne tenir plus que sur le ventre.

Gainage coude

Place-toi sur tes coudes et sur tes pieds, le reste du corps ne touche pas le sol. Pour bien réaliser l'exercice, fais attention à avoir le dos rond, le ventre rentré, les fesses serrées et les genoux collés.





Gainage dorsal plié

Positionne-toi sur les épaules, et place tes pieds légèrement devant tes genoux. Sors bien le ventre afin d'obtenir un alignement genoux - bassin - épaule.

Squat

De la position debout, pieds largeur d'épaules et légèrement ouverts sur l'extérieur, plie les jambes jusqu'à l'horizontale (90°) et remonte ensuite debout.



Chaise contre mur

Pose ton dos contre un mur, plie les jambes jusqu'à l'horizontale, et place tes pieds sous tes genoux.



Pompes sur genoux ou normal

Positionne-toi sur les genoux ou sur les pieds (en fonction de la difficulté) avec les mains au sol, bras tendus. Ton corps doit être aligné, ton dos doit être rond (pas creusé) et tes fesses serrées. Fléchis tes bras, en rapprochant tes coudes le long de ton corps, puis lorsque tu ne peux plus descendre repousse en conservant la même forme du corps.

Gainage sur le côté

Allonge-toi sur le côté droit pour commencer, puis soulève-toi en appuyant dans le pied et sur ton coude droit. Maintiens la position sans bouger, en étant bien aligné.



Montée sur pointes

Positionne-toi debout bien droit, pieds collés et mains sur les hanches. Puis monte rapidement sur les pointes avant de redescendre lentement pieds à plat. Enchaîne l'exercice plusieurs fois.

**Fermeture groupée**

De la position de la cuillère viens attraper tes genoux.

Alterne rapidement.

Crunch

Relève le haut du corps pour faire travailler les abdos, et **enchaîne les répétitions.** Fais attention à ne pas tirer sur ta tête avec tes bras.

**Fente avant**

De la position debout, pose loin une de tes jambes en avant (genou au dessus du pied), puis pousse dans cette même jambe pour revenir debout.

Alterne les jambes.

Fente côté

De la position debout, pose loin une de tes jambes sur le côté puis reviens debout en poussant fort dans la jambe.

Alterne les jambes.



Corde à sauter

SOUPLESSE

Choisis 6 exercices, et réalise les 2 à 3 fois.

Maintiens bien les positions le temps indiqué.

Ce n'est pas grave si tu n'es pas aussi souple que sur les photos, c'est en travaillant qu'on le devient !



GRAND ÉCART LATÉRAL



🕒 10"

Chevalier Servant

Écarte tes jambes l'une devant l'autre et pose le genou de derrière au sol.

Positionne ton pied de devant le plus loin possible en gardant le genou au-dessus du pied et pousse ton bassin vers le sol. Veille à ce que ton genou de devant soit bien au-dessus de ton pied.

Fermeture une jambe

A partir de la position précédente, recule les fesses jusqu'à obtenir la jambe d'en face tendue puis approche ton buste proche de cette jambe (ça doit tirer derrière la cuisse).

Fais attention à avoir le bassin au-dessus du genou de derrière et de ne pas être assis sur le pied arrière.



🕒 10"

Grand écart

Écarte les jambes l'une devant l'autre jusqu'à ton maximum puis pose les mains au sol pour maintenir la position. Fais bien attention à ne pas plier les jambes, et à bien avoir ton bassin qui "regarde" devant et non pas sur le côté.

Si tu arrives au grand écart, mets-toi un oreiller sous le pied de devant pour augmenter l'amplitude.



🕒 1'

GRAND ÉCART FACIAL



🕒 30"

Grenouille

Allonge-toi sur les coudes et ramène tes genoux sur la même ligne que ton bassin. Le but est de pousser le bassin vers le sol pour le rapprocher le plus possible du sol.

Papillon

Assis en tailleur avec tes pieds qui se font face et place ton dos bien droit. Sans bouger les pieds, éloigne tes genoux vers le sol.



🕒 10"



🕒 30"

Grand écart contre mur

Allonge-toi jambes écartées contre un mur (fesses qui touchent le mur), et écarte les jambes au maximum. Si cela ne te fait pas travailler, tu peux ajouter un poids sur tes pieds (une bouteille par exemple).

Grand écart au sol

Réalise le grand écart facial au sol. Pour cela, écarte tes jambes au maximum en faisant attention à avoir les jambes tendues et les fesses bien alignées puis pose tes coudes au sol.



🕒 30"

FERMETURE



🕒 15"

Fermeture sur le dos

Allonge-toi sur le dos, bras aux oreilles, puis renverse tes jambes derrière ta tête. Essaie de garder tes jambes tendues et pose tes pieds dans tes mains si possible.

Fermeture sur hauteur

Trouve une petite hauteur sur laquelle tu peux monter, puis laisse tomber tes bras le long des jambes (tendues) avec un poids dans les mains (bouteille par exemple).



🕒 30"



🕒 30"

Fermeture au sol

Assis-toi jambes tendues, puis essaie d'accrocher tes pieds avec tes mains. Si tu y arrives, place ta tête sur les genoux.

Fermeture écart

Assis-toi jambes écartées, puis place tes bras aux oreilles avant de descendre lentement le plus loin possible devant toi. Le but est de garder le dos le plus droit possible.



🕒 30"

ÉPAULES ET DOS



🕒 10"

Sirène

Allonge-toi sur le ventre puis place tes mains sous les épaules et pousse bras tendus pour relever le haut du corps et regarde le plafond. Pense à baisser les épaules pendant l'exercice.

Chat

De la position à quatre pattes, tends les bras le plus loin possible en avant en gardant tes fesses au-dessus de tes genoux.



🕒 10"



🕒 10"

Épaule retroverion

Allonge-toi sur le dos jambes tendues, puis éloigne tes mains le plus loin de toi possible. Veilles à ce que tes bras ne s'écartent & pas trop entre eux.

Pont

Allonge-toi sur le dos jambes pliées, place tes mains à côté des oreilles puis pousse dans tes mains et tes pieds pour arriver dans la position du pont. Tu peux même te déplacer en pont.



🕒 10"

FILME - TOI



C'est toi l'entraîneur, alors corrige-toi !

Ces vidéos seront importantes pour que tu vois tes défauts et tes qualités.

Le fait de se filmer pour s'améliorer s'appelle le "feedback vidéo".

DÉFIS

Maintenant on te donne des défis pour te challenger encore plus !
Les défis sont à faire tout seul ou en famille.
Certains seront plus facile que d'autres, on te souhaite bonne chance !





Défis n°1

Lance une boule de chaussette ou une balle en l'air, fais un tour sur toi-même et essaye de la rattraper avec tes mains.

Défis n°2

Lance une boule de chaussette ou une balle en l'air, et essaye de la rattraper sur ta nuque.



Défis Défis n°3

En plaçant la balle par dessus ton épaule, lâche-la et essaye de la rattraper avec l'autre main en bas du dos. La balle ne doit pas te toucher. Essaye aussi en échangeant les deux mains.

Défis Défis n°4

Par 2 ou tout seul contre un mur, le but est de se faire le maximum de passe avec une petite balle (ou boule de chaussette) sur un pied. Plus tu seras éloigné plus ce sera difficile. Pour encore plus de difficulté, envoie la balle sur les côtés, en haut, et en bas. Le premier qui pose le pied a perdu.





Défis n°5

Place un rouleau de papier toilette sur ta tête et essaye de t'asseoir sans le faire tomber ! Si tu y arrives, essaye de te relever. Tu peux aussi le faire les yeux fermés.

Défis n°6

De la position sur le dos avec une chaussure posée sur un de tes pieds, essaye de passer sur le ventre sans la faire tomber !



Défis n°7

Place-toi un pied devant l'autre et éloigne-les bien. Mets-toi sur le talon devant, et sur la pointe derrière. Essaye de tenir la position 10 secondes yeux fermés !

Défis n°8

Mets-toi entre 2 chaises, et tiens le plus longtemps possible sur les mains sans que les pieds ne touchent le sol.





Défis n°9

Limbo ! Demande à quelqu'un de placer un balai à une certaine hauteur, et essaye de passer de l'autre côté (ventre dessous) sans toucher le balai!

Défis n°10

Mets-toi sur les mains contre un mur et réalise la position la plus farfelue qui te vient à l'esprit!



Tu peux nous partager tes photos / vidéos de tes défis quotidiens par message pour qu'on admire ton talent!



En cette période particulière, et dans cet élan de solidarité qui a lieu partout à travers la France, nous avons voulu ajouter notre pierre à l'édifice en vous proposant un programme adapté au mieux pour vous dans cette situation de confinement.

Merci à notre talentueux photographe, **Louis Swertvaegher**, qui a pris beaucoup de son temps libre pour notre projet.

Merci à nos magnifiques modèles, **Maelle Dumitru** et **Léa Callon**, toutes deux membres du collectif France de Tumbling et anciennes gymnastes de haut niveau, pour la présentation des exercices.

Ce programme vous a été présenté par :



Rédouane Aziar et Thomas Edery.

(En très étroite collaboration avec **Léa Callon**)

BONS ENTRAINEMENTS !
