LE DEFI L’ALPHAWOD

**Réaliser le défi ALPHAWOD** :

* A chaque lettre de l’alphabet correspond une posture et un nombre de répétitions ( cf tableau).
* Selon le mot, la phrase, il faudra enchainer chaque posture et son nombre de répétions le plus rapidement possible. **Au préalable réaliser un échauffement**.( cf cours)
* Réaliser 3 essais et marquer le meilleur des essais sur son carnet d’entraînement.

Exemple : vive l’EPS

V= 5 pompes + I= 10 fentes +V= 5 pompes + E= gainage de face + L= 5 pompes + E= gainage de face + P= 30 rebonds de cordes + S= 20’’ gainage latéral droit.

**ESSAI 1= 1’30 ESSAI 2= 1’15 ESSAI 3= 2’**

DEFI 1 ( mardi) : STOP AU COVID !

**ESSAI 1= ESSAI 2= ESSAI 3=**

DEFI 2 ( jeudi) : RESTEZ CHEZ VOUS !

**ESSAI 1= ESSAI 2= ESSAI 3=**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nom de l’exercice | Les sportifs | Les moins sportifs | Les sportifs confirmés | Le défi ALPHAWOD | |
| Jumping Jack | jumping jack | Ecarter uniquement les bras  Ecarter uniquement les jambes | Utiliser des petites bouteilles d’eau au niveau des mains. | A  K  I | 10 répétitions |
| Pompes | http://www.salto-arriere.fr/wp-content/uploads/2012/09/mouvement-pompes.jpg | A genou | Pieds en contre haut.  Par exemple placer ses pieds sur son lit et ses mains sur le sol. | B  L  V | 5  répétitions |
| Demi-squats | https://img-4.linternaute.com/lmnzTepR8kztnMRrVsGj1c3bXX0=/1240x/smart/6cb68a39a9e04f249f5f07494f722e96/ccmcms-linternaute/10763352.jpg | Chaise derrière | Saut extension en remontant | C  M  W | 10 répétitions |
| Step | https://www.fontlozier.fr/uploaded/step.jpg | Petite marche | Banc | D  N  X | 10 répétitions |
| Gainage | https://www.coachmagazine.fr/wp-content/uploads/2013/12/pom1.jpg | Sur les genoux | Lever une main , ou un pied | E  O  Y | 20 ‘’ |
| Corde | Résultat de recherche d'images pour "saut a la corde muscles"Sauts pieds joints. | Corde au sol. Sauter à pieds joints d’un côté puis de l’autre | Sauter en alternant pied droit puis pied gauche. | F  P  Z | 30 rebonds |
| Dips | https://www.wikihow.com/images/thumb/f/f0/Do-Dips-Step-5.jpeg/v4-760px-Do-Dips-Step-5.jpeg | Sur 15” au lieu de 30’’ | Jambes tendus , prendre appuis au sol avec les talons | G  Q  U | 5  répétitions |
| Fentes | Lunge | Petit pas en avant | Grand pas en avant et/ou bouteilles d’eau tenues dans les mains. | H  R  I | 10 répétitions |
| Gainage latéral droit | Résultat de recherche d'images pour "image gainage" | La main Gauche peut prendre appui sur le sol | Le bras gauche est levé | S | 20’’ |
| Gainage latéral gauche | Résultat de recherche d'images pour "image gainage" | La main droite peut prendre appui sur le sol | Le bras droit est levé | J  T | 20’’ |