

Défi sportif n°1 : squat

Objectif : Réaliser l'exercice de son choix le plus de fois possible en 30 sec

Exercice

Squats



Consignes

- ✓ Position de départ : pieds écartés légèrement au-delà de la largeur du bassin, pieds parallèles
- ✓ Fléchir les genoux en tirant les fesses en arrière jusqu'à amener les cuisses quasiment parallèles au sol
- ✓ Faire une extension pour revenir à la position de départ

- ➔ Inspirer sur la flexion et expirer sur l'extension
- ➔ Les genoux ne doivent pas dépasser la pointe des pieds lors de la flexion
- ➔ Le poids doit être dans les talons, qui ne doivent donc pas se soulever
- ➔ Garder le dos placé (tête/épaules/bassin alignés)

Variation : augmenter ou réduire l'écartement des pieds

Squats sautés



Idem squat + saut sur l'extension

- ✓ Position de départ : pieds écartés légèrement au-delà de la largeur du bassin, pieds parallèles
- ✓ Fléchir les genoux en tirant les fesses en arrière jusqu'à amener les cuisses quasiment parallèles au sol
- ✓ Faire une extension pour effectuer un saut vertical
- ✓ Amortir l'atterrissage en effectuant immédiatement un squat

- ➔ Inspirer sur la flexion et expirer sur l'extension et le saut
- ➔ Les genoux ne doivent pas dépasser la pointe des pieds lors de la flexion
- ➔ Ne pas atterrir du saut en ayant les genoux verrouillés : amortir en fléchissant

Variation : Si le saut est impossible, simplement monter sur la pointe des pieds lors de l'extension