

**UNSS**  
2020

**Défi**

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

## **Objectif :**

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

**A ce propos, 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 point "Bouge-toi" pour ton Association Sportive.

## **Consigne :**

Après un **échauffement complet rappelé par ton professeur d'EPS (autour de 15 minutes)**

En 1 minute sur un même exercice (5 exercices sont proposés à partir de la page 3),  
Faire X répétitions du mouvement **à ton rythme et tes possibilités.**

Tu remportes 1 point "Bouge-toi" si **ton exercice a été validé** dans la limite de deux séances par jour, 2x20 minutes donc :

→ 15 minutes d'échauffement et 5 exercices d'1 minute, deux fois

Et oui, en plus on fait des mathématiques 😊

**Pour valider la bonne exécution des mouvements la première fois**, envoie la vidéo de l'exercice à ton professeur d'EPS. Une fois l'exercice validé, plus besoin d'envoyer une vidéo à chaque fois. Si le mouvement n'est pas bien effectué ? Ton professeur pourra te conseiller. (Placement du dos, gainage, position des appuis, lieu de pratique, etc.)

## **Rappelle-toi :**

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

Pour finir, tiens au courant ton professeur d'EPS de ton activité physique jour après jour, 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 !**

Les exercices sont sur les pages suivantes (1 exercice par page)

# Présentation des 5 Exercices :

## Jumping Jack



	DESCRIPTIF DU MOUVEMENT	MOTIFS DE NON VALIDATION DU MOUVEMENT
<b>Jumping Jack</b>	<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>

**LA VIDEO**  
En suivant le lien  
[Jumping jack](#)

# Pushups (pompes)

## Niveau 1



## Niveau 2



	<b>DESCRIPTIF DU MOUVEMENT</b>	<b>MOTIFS DE NON VALIDATION DU MOUVEMENT</b>
<b>Pushups</b>	<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 (niveau 2)</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>

## LA VIDEO

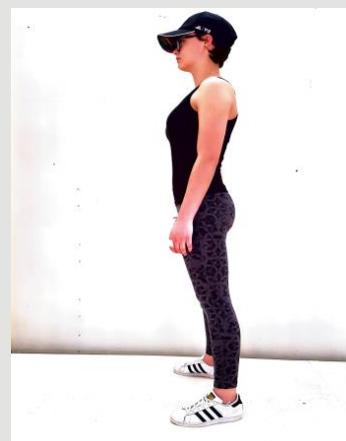
En suivant le lien

[Push Up \(Pompes\)](#)

[N1 et N2](#)

[dans la même vidéo](#)

## Air squat



	DESCRIPTIF DU MOUVEMENT	MOTIFS DE NON VALIDATION DU MOUVEMENT
<b>Air squat</b>	<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>

**LA VIDEO**  
En suivant le lien  
[Air Squats](#)

# Mountain climbers (montée de genoux en planche)



	DESCRIPTIF DU MOUVEMENT	MOTIFS DE NON VALIDATION DU MOUVEMENT
<b>Mountain climbers</b>	<p>Planche au sol couplée à des montées alternées de genoux.</p> <p>Position de pompe bras tendus largeur d'épaules</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jambes tendues (alignement épaules – bassin – genoux)</li> </ul> <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>

## LA VIDEO

En suivant le lien  
[Mountain climbers  
\(montée de genoux  
en planche\)](#)

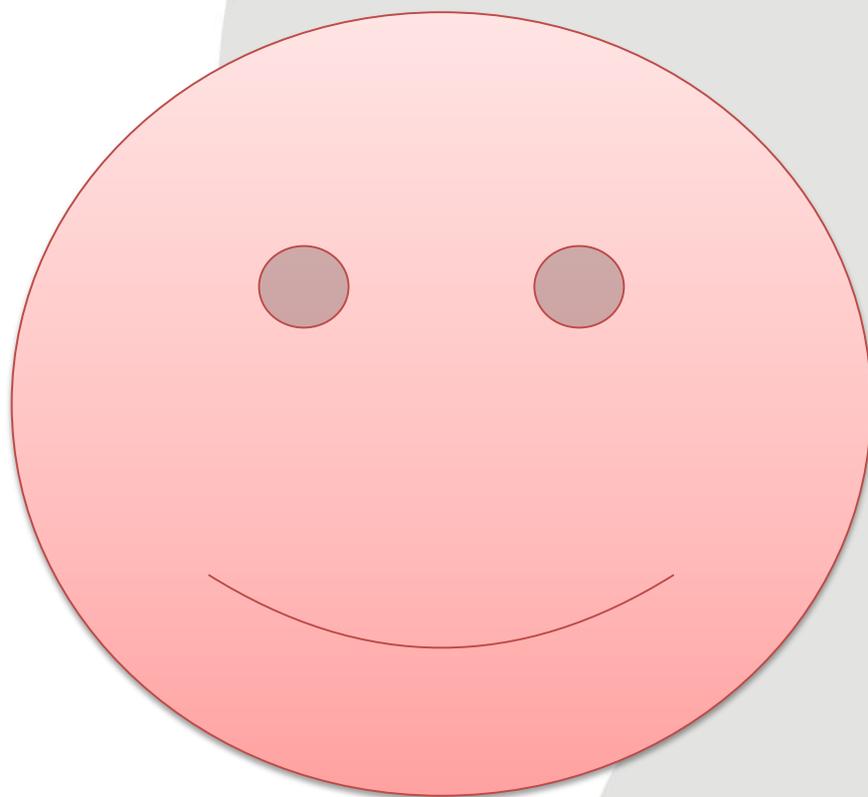
## Lunge jumps (fentes sautées alternées)



	DESCRIPTIF DU MOUVEMENT	MOTIFS DE NON VALIDATION DU MOUVEMENT
<b>Lunge jumps</b>	<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>

**LA VIDEO**  
 En suivant le lien  
[Lunge Jumps](#)  
[\(Fentes sautées alternées\)](#)

**Et surtout n'oublie pas :**



(clique sur le smiley)

**Bon courage à toutes  
et tous !**