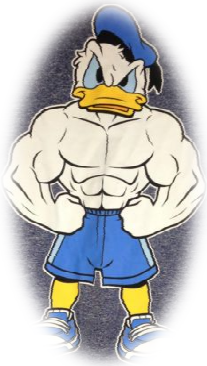
Challenge

U 14 U 16

En cette période de confinement, la Commission Nationale des Jeunes du comité 74 vous propose de continuer les entrainements à la maison

<u>L'objectif est de :</u>

- Créer et conserver du lien entre nous,
- Conserver une activité physique en lien avec la pratique pendant la période de confinement,
- Progresser physiquement autour d'ateliers simples, faciles à mettre en œuvre à la maison,
- Mesurer sa progression et évaluer son niveau par rapport aux autres,



Pour cela, nous vous proposons de réaliser chez vous un petit défi, pendant toute la période de confinement, les parents peuvent bien sur y participer.

Chaque semaine du lundi au samedi vous aurez la possibilité de réaliser ces ateliers. Vous pouvez par la suite m'envoyer vos résultats si vous le souhaitez qui seront affichés sur le site internet du comité .

http://comite74.athle.com/

Veuillez indiquer votre nom, prénom, club à :

comite74athletisme@gmail.com

Public concerné : tout le monde peut participer, quelque soit votre niveau et selon votre motivation.

Attention : pensez à bien vous échauffer avant des faire ces exercices

• Défi 2 semaine du 16 au 22 novembre 2020 :

<u>Situation 1</u> : En postions de pompe , ramener les jambes à la poitrine 10 fois puis enchainer avec la croix puis faire 10 pompes sautées à l'extérieur et intérieur du cerceau . (voir vidéo facebook)

Objectif : Réaliser l'enchainement le + vite possible.

<u>Situation 2</u> : En position de gainage ventral prendre de la main gauche un objet (chaussette, assiette en plastique, tong etc …) le poser sur son dos et le récupérer avec son autre main et le poser dans un seau . (Veiller à bien respecter l'alignement)

Objectif : En 60 secondes récupérer un maximum d'objet dans le seau.

<u>Situation 3</u> : En équilibre sur les fesses, prendre la balle située sur le plot devant soit et la faire passer par les 5 autres plots, en ramenant à chaque fois la balle par le plot de départ et en la relâchant. Le chrono s'arrête une fois la balle remise au plot de départ. (les plots peuvent être remplacés par des verres en plastiques , des rouleaux de papier WC …)

Attention : Si la balle tombe, il faudra recommencer du début.

Objectif : Réaliser le parcours le plus vite possible.

Dans l'attente de vos premiers résultats et en espérant que vous serez nombreux à y participer, portez-vous bien et bon entraînement à toutes et à tous.

Vous pouvez me contacter si vous avez des questions : Benjamin ROUILLON 06.14.35.43.47