

UNSS
2020

Défi

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

Objectif :

Que le maximum d'élèves licenciés à l'AS fasse 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](#)

Consignes :

Après un **échauffement complet rappelé à vos licenciés (autour de 15 minutes)**

En 1 minute sur un même exercice (5 exercices sont proposés ci-après),
Faire X répétitions du mouvement **à son rythme et ses possibilités.**

L'élève remporte 1 point "Bouge-toi" si **son exercice a été validé** dans la limite de deux séances par jour, 2x20 minutes donc. (15' d'échauffement 5 exercices d'1min, deux fois)

Pour valider un exercice ?

Lors de la première exécution des mouvements, demandez à vos licenciés de se filmer et de vous envoyer la vidéo de l'exercice effectué.

Vous pourrez ainsi le conseiller pour qu'il se corrige. **Une fois un exercice validé**, il n'est pas nécessaire de demander une vidéo pour les séances suivantes. L'élève vous indique uniquement quels exercices ont été effectués.

Vous devez bien lui rappeler que quel que soit le nombre de répétitions, un exercice d'une minute vaut toujours 1 point, **d'où l'intérêt d'aller à son rythme en faisant le bon mouvement.**

Le recueil des points

Collectez chaque jour les points de vos licenciés AS, à l'aide du tableau excel en suivant [ce lien](#)
Pour le modifier, télécharger-le et adapter le en fonction de vos AS, vos élèves licenciés participant au défi et aux points récoltés.

Sur la feuille « résultats défi » une mise à jour des résultats seront faites en fonction des retours des questionnaires

Alors... challengez-vous entre collègues 😊

A vous 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
Jumping Jack	<ul style="list-style-type: none">- Debout- Effectuer des ouvertures-fermetures des jambes (adduction-abduction)- En claquant les mains,- Avec les bras au-dessus de la tête- Bras sur les cuisses en phase basse.	<ul style="list-style-type: none">- Les bras ne sont pas au-dessus de la tête en position haute.- Les mains ne se touchent pas en position haute et ne touchent pas les cuisses en position basse.

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

Pushups (pompes)

Niveau 1



Niveau 2



	DESCRIPTIF DU MOUVEMENT	MOTIFS DE NON VALIDATION DU MOUVEMENT
Pushups	<ul style="list-style-type: none">- Regard entre les mains- Toucher de la poitrine un repère placé entre les mains- Extension complète des bras, coudes serrés ou non (pas de changements en cours)- Il est permis de poser les genoux en respectant l'alignement genoux-hanches-épaules (niveau 2)	<ul style="list-style-type: none">- Corps non gainé ou dos cambré, alignement pieds genoux hanches-épaules non maintenu.- Pas d'extension complète des bras en phase haute.- Ne vient pas toucher la coupelle en phase basse.- Change l'écartement des mains et/ou l'orientation des coudes.- Pose le bassin au sol

LA VIDEO

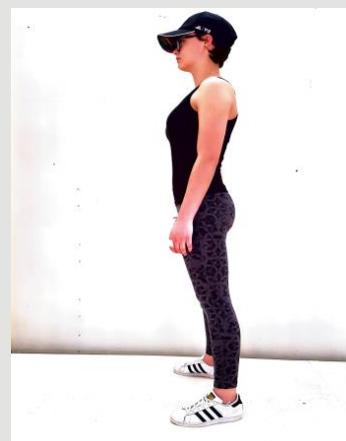
En suivant le lien

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

[N1 et N2](#)

[dans la même vidéo](#)

Air squat



	DESCRIPTIF DU MOUVEMENT	MOTIFS DE NON VALIDATION DU MOUVEMENT
Air squat	<ul style="list-style-type: none">- Descendre la face antérieure des cuisses jusqu'à l'horizontale et revenir en position debout jusqu'à l'extension complète des genoux.- Garder le dos fixé.- Les genoux restent dans l'axe des pieds et ne doivent pas se déplacer vers l'intérieur ou l'extérieur.	<ul style="list-style-type: none">- Les genoux ne restent pas dans l'axe des pieds et se déplacent vers l'intérieur ou l'extérieur.- Arrondir le dos.- Mouvements partiels, descente non contrôlée.- Déplacements des pieds.

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

Mountain climbers (montée de genoux en planche)



	DESCRIPTIF DU MOUVEMENT	MOTIFS DE NON VALIDATION DU MOUVEMENT
Mountain climbers	<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"> - jambes tendues (alignement épaules – bassin – genoux) <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"> - Mouvements partiels, ou non alternés. - Le genou ne monte pas au-dessus du nombril. - Dos arrondi (absence d'alignement épaules – bassin- genoux) - Fermeture des hanches (absence d'alignement épaules – bassin- genoux) - Ne revient pas en position de planche.

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
Lunge jumps	<p>Fentes avant alternées (droite/gauche) sautées :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Debout. jambes écartées de la largeur du bassin, dos droit - 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) - La jambe arrière est fléchie. - Impulsion entre chaque mouvement. - Contrôler la descente - Conserver l'alignement bassin- épaules tout au long de l'exercice et ne pas s'écraser vers l'avant. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mouvements partiels, ou non alternés. - Écrasement vers l'avant du genou (le genou dépasse la pointe du pied) - Descente non contrôlée. - Dos arrondi (absence d'alignement épaules – bassin) - Absence de saut entre chaque changement de pied - Flexion du genou avant n'atteignant pas 90°

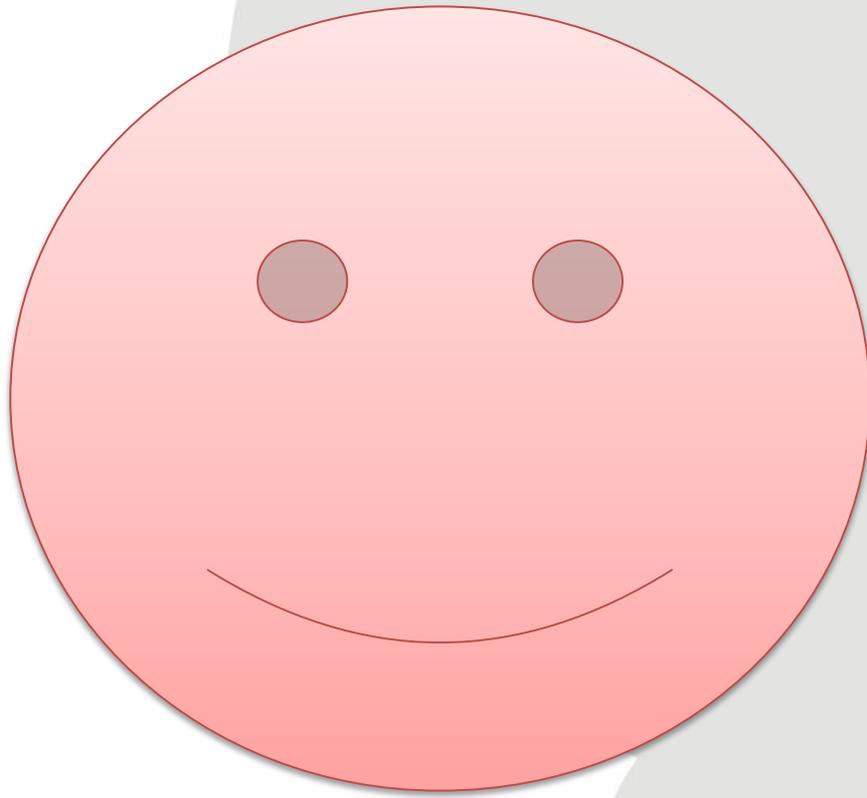
LA VIDEO

En suivant le lien

[Lunge Jumps](#)

[\(Fentes sautées alternées\)](#)

Et surtout n'oubliez pas :



(cliquez sur le smiley)

**Bon courage à toutes
et tous !**

[Questionnaire pour faire remonter les résultats](#)

[\(Total élèves par AS et total points\)](#)