






Atelier	Critères de réalisation / Mise en œuvre	Photo	Vidéo	Temps
Pompe	<p>1 – bras tendu et corps aligné 2 – descendre en pliant les bras</p> <p>Matérialiser la zone avec un coussin de 5-6 cm et le toucher avec le nez ou la joue à chaque mouvement</p> <p>Possibilité de faire sur les genoux (à préciser)</p> <p>! rester le corps aligné !</p>		https://www.youtube.com/watch?v=N_wXLf0t_AI	<p>Max de répétition en 2 min chrono. Possibilité de faire des pauses.</p>
Dips	<p>1 – Jambes tendus et départ bras tendus sur une chaise ou un banc. 2 – Fléchir les bras pour amener l'épaule à hauteur du coude</p> <p>! Garder le dos droit, contrôler la descente !</p>		https://www.youtube.com/watch?v=Rr6Ak3ZefnY	<p>Max de répétition en 2 min chrono. Possibilité de faire des pauses.</p>
Montain climber 2 pieds	<p>1 – Corps aligné, en appui sur les mains (position pompe). 2 – Sauter pour plier les jambes, amener les genoux à la poitrine, les 2 pieds en même temps.</p> <p>! les fesses ne doivent pas être trop hautes, genoux passent devant les hanches !</p>		https://youtu.be/Z15Dpz9HXLs	<p>Max de répétition en 2 min chrono. Possibilité de faire des pauses.</p>
Squat	<p>1 – départ debout, jambes tendues et pieds écartés de la largeur des épaules 2 – Fléchir les jambes jusqu'à avoir les cuisses horizontales</p> <p>! garder le dos droit, garder les talons au sol, le genou dans l'axe !</p>		https://www.youtube.com/watch?v=RuCW2ywNetw	<p>Max de répétition en 2 min chrono. Possibilité de faire des pauses.</p>
Planche	<p>Corps aligné, en appui sur les coudes</p> <p>! rester aligné !</p>		https://www.youtube.com/watch?v=cj3zZtgw0UA	<p>Tenir le plus longtemps sans pauses. Arrêt du Chrono à 3 min max</p>

