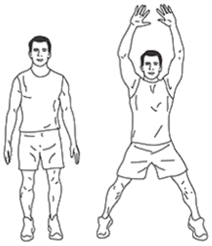
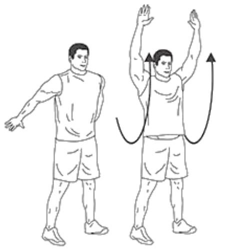
Créé par Andreanne Tetrault
2015

Défi BLEU

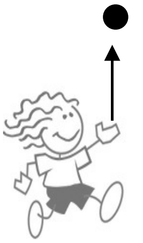
- 4 tours de gymnase
- 25 jumping jacks



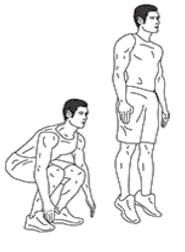
- 1 allée/retour de gym à cloche pied (1 longueur sur chaque pied)
- 20 rotations des bras AVANT
+20 rotations ARRIÈRE



- Taper dans la main du prof
- Lancer + attraper une balle SANS bond au sol (20 fois chaque main)



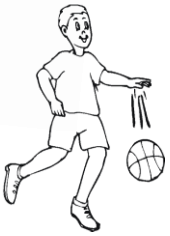
- 15 sauts de grenouille sur place



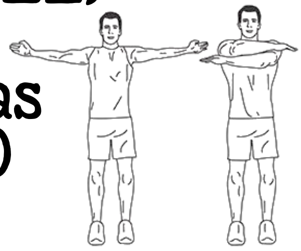
Créé par Andreanne Tetrault
2015

Défi ORANGE

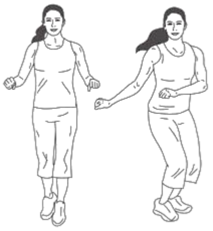
- 3 tours de gymnase en dribblant un ballon (en CONTRÔLE)



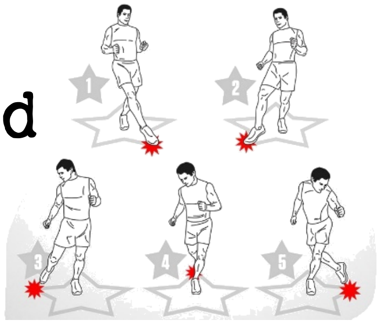
- 25 ciseaux avec les bras (croisés avant/arrière)



- 1 allée/retour de gym en marchant sur les talons et en faisant tenir un sac de sable sur le pied (il ne doit pas tomber !)
- 20 sauts "twist"



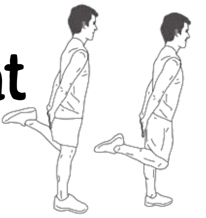
- Taper dans la main du prof en sautant très haut
- 5 "étoiles" avec chaque pied



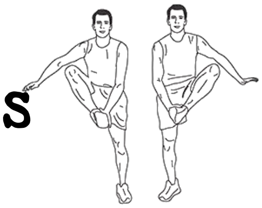
Créé par Andreanne Tetrault
2015

Défi
ROUGE

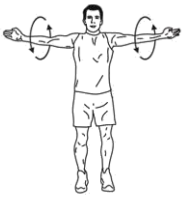
- 2 allée/retour de gym en faisant des "talons aux fesses"



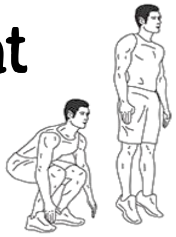
- 2 tours de gymnase en pas chassés (toujours avoir son corps orienté vers le mur)



- 30 sauts "tape-orteils" alternés (main avec pied opposé)

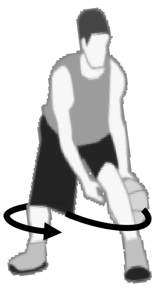


- 20 rotations des épaules AVANT + 20 rotations ARRIÈRES (petits cercles avec les bras)



- 2 allée/retour de gym en faisant des sauts de grenouille

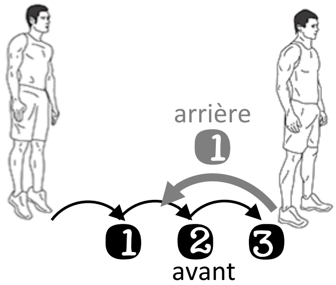
- 10 "∞" avec un ballon entre ses jambes (sans qu'il touche au sol)



Créé par Andreanne Tetrault
2015

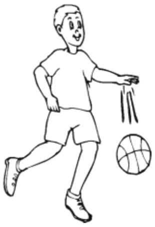
Défi ROSE

- 2 longueurs de gym en avançant 3 bonds par en avant, puis 1 bond vers l'arrière

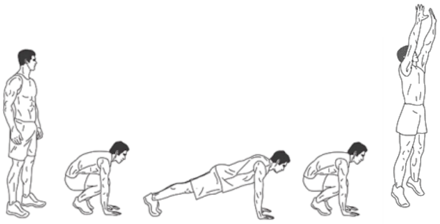


- 2 tours de gymnase à reculons

- 25 dribbles main droite
  25 dribbles main gauche
  (AUCUN lancer au panier !!)

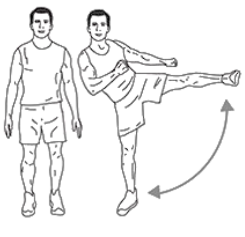


- 5 burpees



- 2 allée/retour de gym en faisant des sauts de grenouille

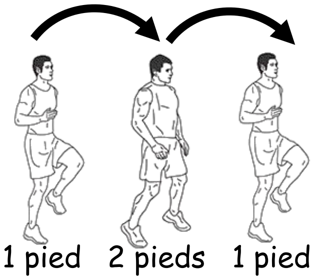
- 10 "balanciers de la jambe" de côté (10 chaque jambe)
  (tiens toi sur un mur pour t'aider à garder l'équilibre)



Créé par Andreanne Tetrault
2015

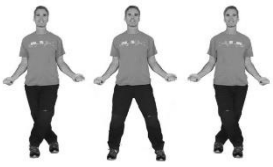
Défi NOIR

- 1 allée/retour de gym en faisant la marelle
  (1 pied, 2 pieds, 1 pied, 2 pieds, etc.)

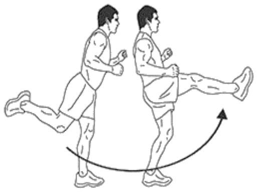


- 2 tours de gymnase

- 30 sauts “croisé/décroisés”

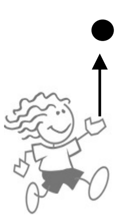


- 10 “balanciers de la jambe” avant/arrière (10 chaque jambe)
  (tiens toi sur un mur pour t’aider à garder l’équilibre)

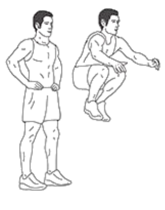


- Taper dans les deux mains du prof

- 20 fois lancer la balle, taper des mains 2 fois et rattraper la balle



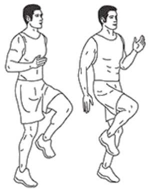
- 15 sauts genoux hauts



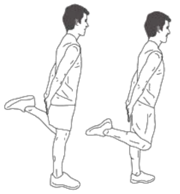
Créé par Andreanne Tetrault
2015

Défi
VERT

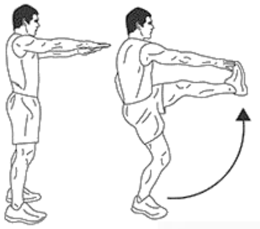
- 30 “genoux hauts” sur place



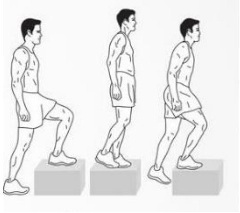
- 30 “talons aux fesses” sur place



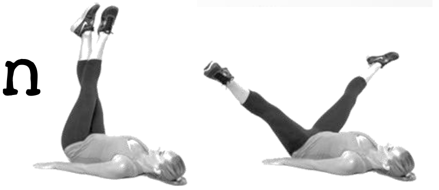
- 2 tours de gymnase en pas chassés (toujours avoir son corps orienté vers le mur)
- Faire une tape de pieds avec le prof
- 1 allée/retour de gym en marche “Frankeinstein” (toucher main avec pied opposé)



- 15 fois monter sur le banc et descendre (comme des escaliers... Ne pas sauter !!)



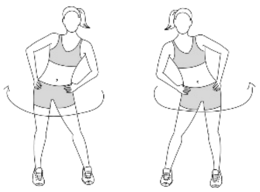
- 15 “ V ” avec les jambes, en ayant le dos au sol



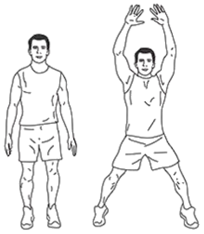
Créé par Andreanne Tetrault
2015

Défi MAUVE

- **20 rotations des hanches**
  (10 dans chaque direction)

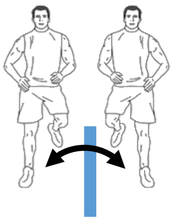


- **25 jumping jacks**



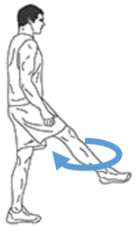
- **3 tours de gymnase**

- **20 sauts “côté-côté” sur un pied par-dessus une ligne au sol**

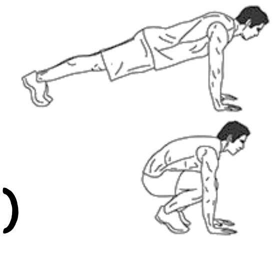


- **Taper dans la main du prof**

- **Faire 10 ronds de jambe en gardant son équilibre**
  (10 de chaque jambe)



- **15 “planches-grenouille”**
  (départ en position push-up, sauter pour ramener les jambes entre les bras, puis recommencer)

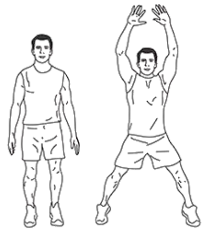


Créé par Andreanne Tetrault
2015

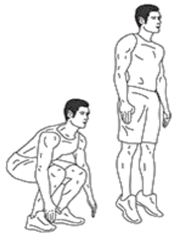
Défi
JAUNE

TU DOIS FAIRE TOUS
CES EXERCICES EN FONCTION DE TONÂGE…
CE QUI VEUT DIRE QUE SI TU AS 9 ANS,
TU DOIS FAIRE 9 RÉPÉTITIONS DE
CHACUN DES EXERCICES !

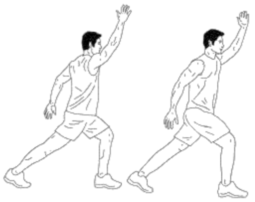
- Longueurs de gymnase
- Jumping jacks



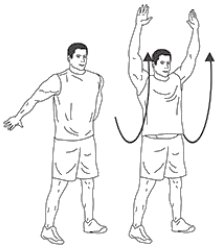
- Sauts de grenouille sur place



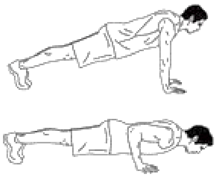
- “Ski de fond”



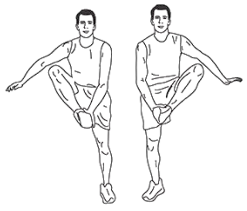
- Rotations des bras AVANT et Rotations des bras ARRIÈRE



- Pompes (push-ups)



- Sauts “tape-orteils” alternés (main avec pied opposé)



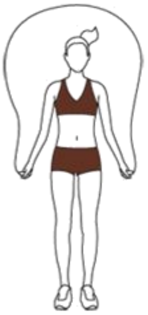
Créé par Andreanne Tetrault
2015

Défi
TURQUOISE

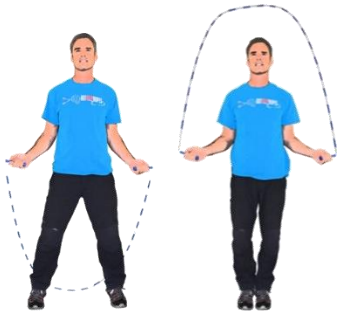
1 3 tours de gymnase

2 Prends une corde à sauter et fait 20 sauts de chacun des exercices suivants :

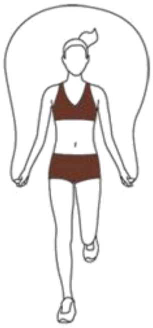
a Sauts réguliers (2 pieds)



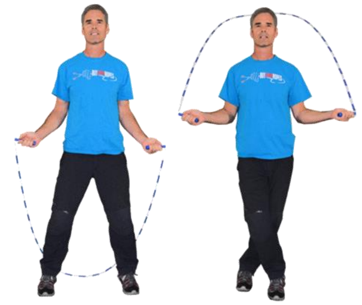
b Sauts ouvrir/ fermer (2 pieds)



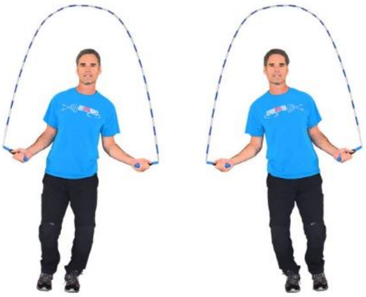
c Sauts à cloche pied (1 pied)



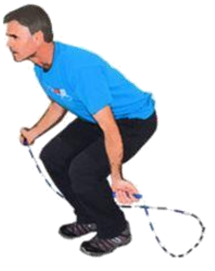
d Sauts croisé/ décroisé (2 pieds)



e Sauts de ski (côté-côté)



f Sauts de grenouille

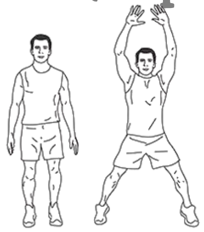


Créé par Andreanne Tetrault
2015

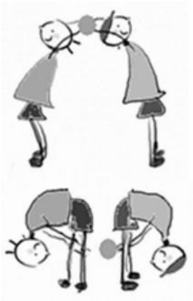
Défi
MARRON

TU DOIS FAIRE CES EXERCICES AVEC UN PARTENAIRE (2 par 2)

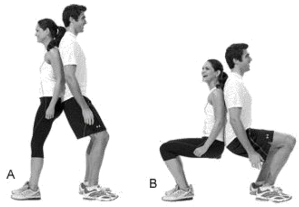
- 40 jumping jacks



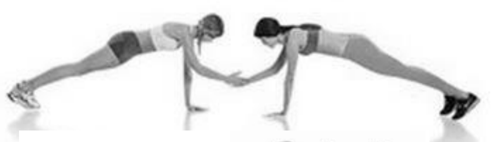
- 30 passes par-dessus/par-dessous (avec un ballon de basketball)



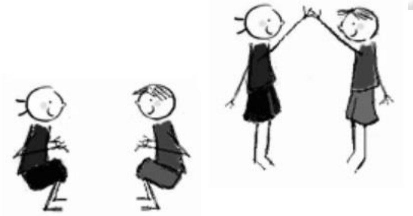
- 20 “squats” dos à dos



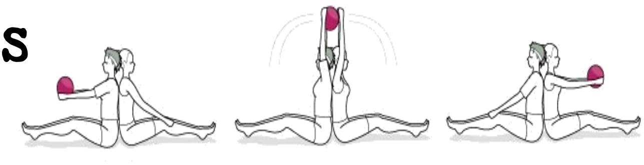
- 10 tapes dans la main en position “push-up” (en alternant de côté)



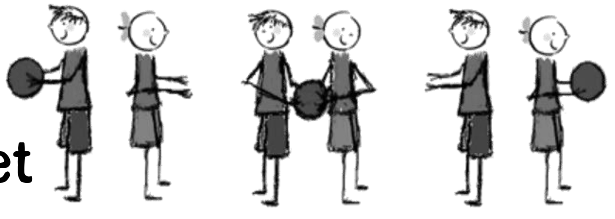
- 20 sauts de grenouille avec tape dans la main



- 30 passes au-dessus de la tête en position assise



- 40 passes en rotation (côté-côté) avec un ballon de basket

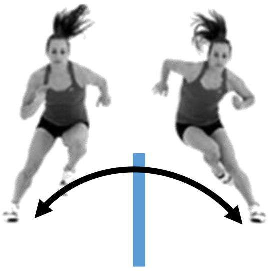


Créé par Andreanne Tetrault
2015

Défi
GRIS

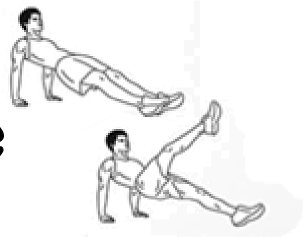
ENTRE
CHACUN
DES EXERCICES,
TU DOIS FAIRE 2
TOURS DE GYMNASE

25 sauts de patineurs
par-dessus une ligne au sol
(sauts “explosifs” sur une jambe)



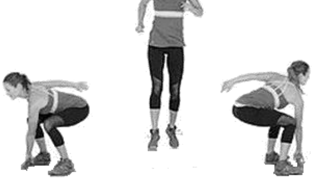
-- 2 TOURS DE GYM --

10 “ciseaux” avec les jambes,
en position “push-up” inversé



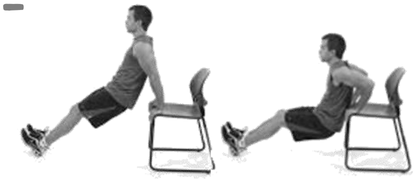
-- 2 TOURS DE GYM --

25 sauts de grenouille
“demi-tour”



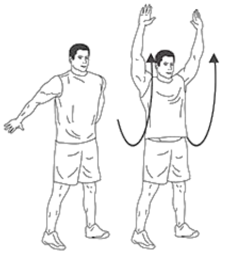
-- 2 TOURS DE GYM --

10 extensions des triceps
sur le banc



-- 2 TOURS DE GYM --

25 rotations des bras AVANT
+25 rotations ARRIÈRE



Créé par Andreanne Tetrault
2015

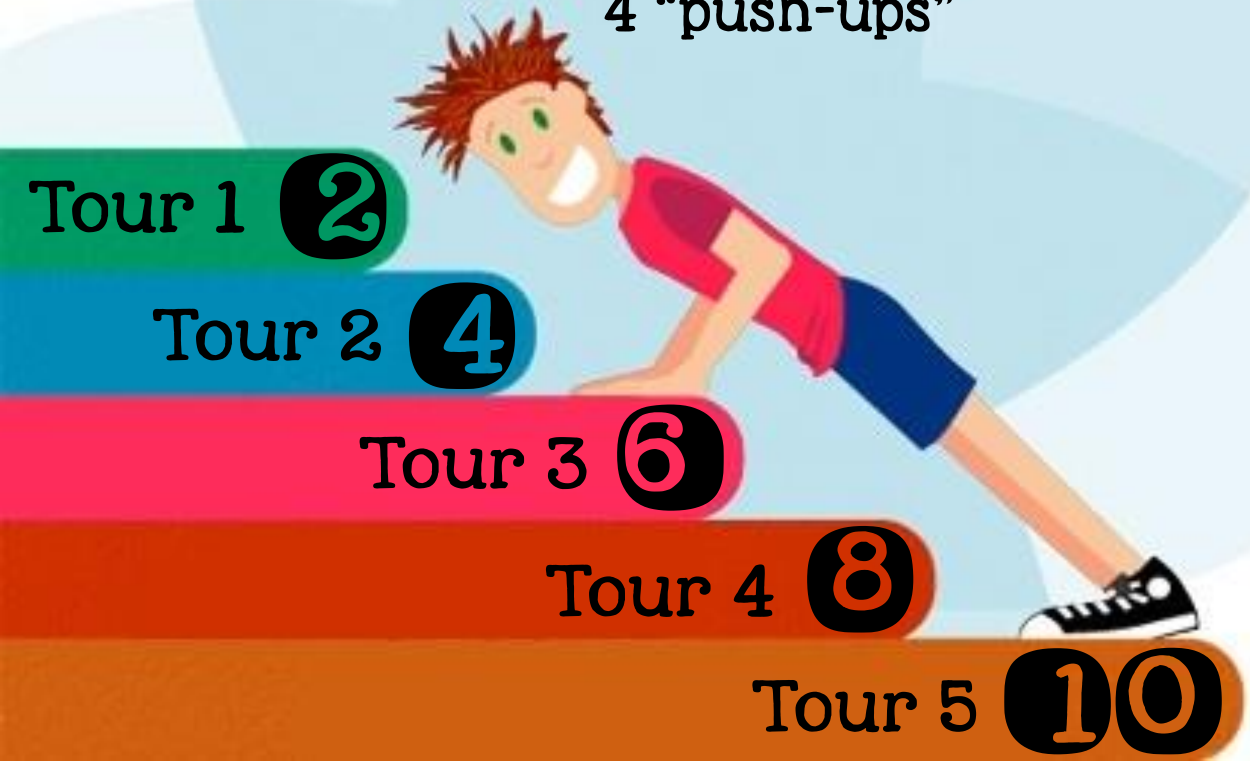
Défi
BLANC

ÉCHAUFFEMENT "ESCALIERS" :

Tu dois faire les 3 exercices suivants en augmentant de 2 répétitions chaque tour.

Longueurs de gymnase
Jumping jacks
"Push-ups"

Exemple = Tour 1 : 2 longueurs de gymnase
2 jumping jacks
2 "push-ups"
Tour 2 : 4 longueurs de gymnase
4 jumping jacks
4 "push-ups"
etc...



Tour 1 2
Tour 2 4
Tour 3 6
Tour 4 8
Tour 5 10