

Un peu d'exercices

Dans le centre de fitness, on sollicite différents exercices par lesquels on fait travailler les différents muscles alternativement.

La durée de chaque exercice et les pauses entre les exercices peuvent être choisis en fonction de votre condition physique (par ex. 40 secondes d'exercices et 30 secondes de pause). Vous pouvez également les recommencer si vous le souhaitez (2 - 4 fois). Entre les différents passages, laisser 3 minutes de pause.

La taille des groupes est déterminés en fonction du nombre de participants. Nous conseillons des petits groupes de 3 personnes.

Station 1 : Corde à sauter - Marathon

Exercice : Fais un maximum de sauts sans faire de râtés !

Matériel nécessaire : 3 cordes à sauter

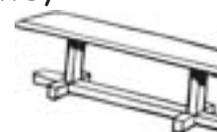


Station 2 : sauts alternatifs

Exercice : prends appui avec les mains sur le banc et saute à pieds joints, alternativement de droite à gauche par dessus le banc.

Cours autour des chapeaux et recommence.

Matériel nécessaire : 1 banc long
aux 2 extrémités du banc on pose 1 chapeau à une distance de 1 m.



Station 3 : balle au mur

Exercice : Recule de 3 pas du mur.

Lance la balle 9 x contre le mur et rattrape-la, tape 1 x dans les mains.

Puis tu lance la balle 8 x contre le mur et tu tapes 2 x dans les mains.

Puis 7 x et taper des mains 3 x.

Puis 6 x et taper des mains 4 x mais derrière ton dos.

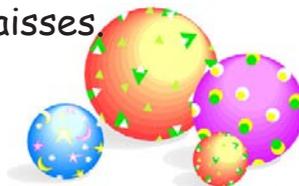
Recommence !

Une fois l'exercice terminé, range les balles dans les caisses

Matériel nécessaire : mur

3 balles (de différentes tailles si tu veux compliquer un peu)

1 petite caisse



Station 4 : Hoola-Hoop

Exercice : Combien de tours arrives-tu à tenir sans pause ?

Matériel nécessaire : 3 cerceaux hoola-hoop

**Station 5 : Teste ta rapidité**

Exercice : Rampe à travers le plinth.
Puis passe par-dessus et recommence l'exercice.

Matériel nécessaire : 3 tapis de sport
2 plinths
pose un tapis entre 2 plinths, dans le sens de la longueur
(= tapis, plinth, tapis, plinth, tapis).

**Station 6 : Ventre-dos**

Exercice : couche toi avec le dos sur le tapis.
Plie tes jambes + soulève tes hanches.
Laisse tourner un ballon autour de tes hanches.



Matériel nécessaire : 3 tapis
3 ballons

Station 7 : Slalom

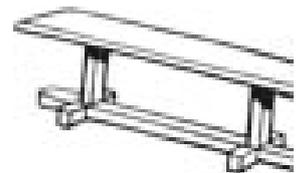
Exercice : Tourne autour des chapeaux avec un ballon dans la main.
Une fois l'exercice terminé, range les ballons dans la caisse.

Matériel nécessaire : 4 chapeaux placés de manière à faire un Slalom
3 ballons
1 petite caisse

**Station 8 : banc d'escalade**

Exercice : Mets toi en équilibre sur le banc.

Matériel nécessaire : 1 banc long mis sur la „tête“

**Station 9 : ??????**

Exercice : A toi de trouver un exercice marrant mais pas dangereux !

Matériel nécessaire :