

MARCHE & RESPIRATION

Au repos, je compte le nombre de respirations par minute et le nombre de battements cardiaques par minute.

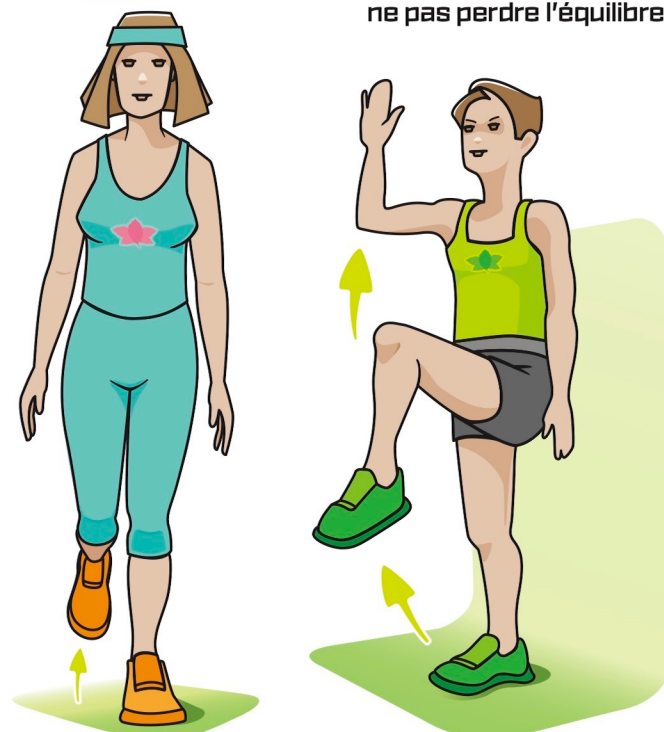
DÉFI 1



DÉFI 2

ÉQUILIBRE ET COORDINATION

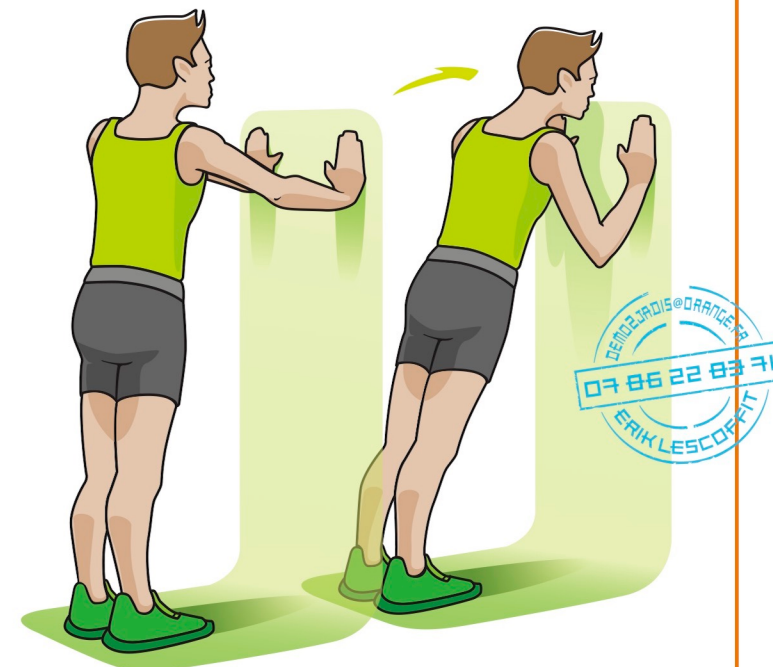
je travaille mon équilibre sur un pied pendant 10 secondes, 20 secondes, 30 secondes et je fais de même sur l'autre pied. Si besoin je me tiens pour ne pas perdre l'équilibre.



RENFORCEMENT MUSCULAIRE DES MEMBRES SUPÉRIEURS

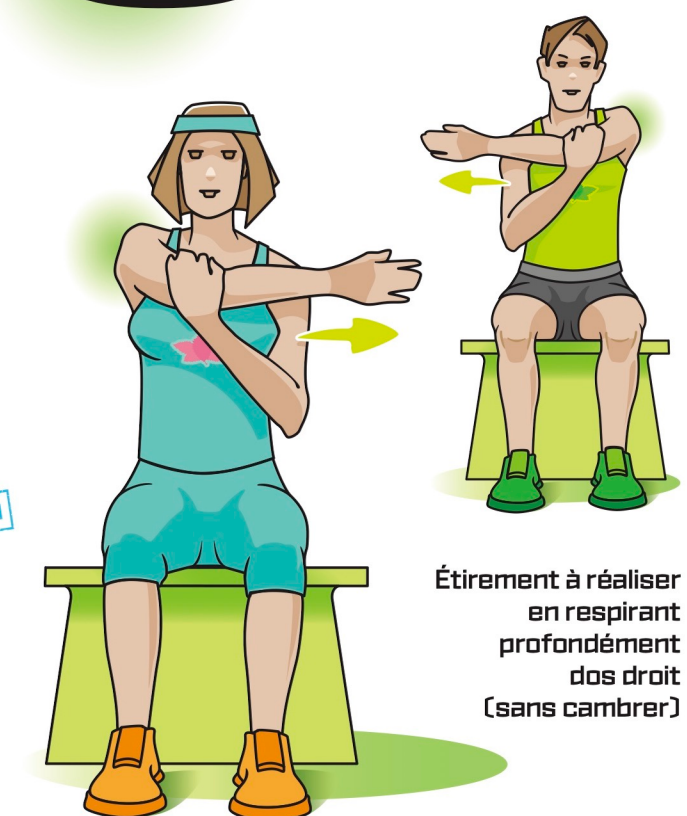
DÉFI 5

Pompe contre le mur en posture de gainage, jambes écartées de la largeur du bassin. Je réalise 10 fois de suite le mouvement de pompe.



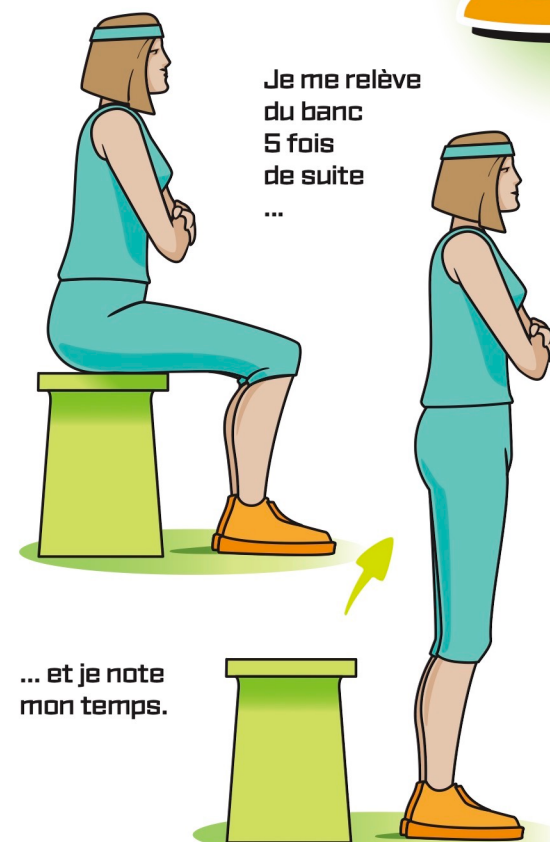
DÉFI 6

FLEXIBILITÉ ET SOUPLESSE DES MEMBRES SUPÉRIEURS



RENFORCEMENT MUSCULAIRE DES MEMBRES INFÉRIEURS

DÉFI 3



DÉFI 4

NOMBRE DE PAS ET DISTANCE

Sur une distance précise de 30 mètres jusqu'au prochain poteau EDF, je compte le nombre de pas.

Je divise cette distance de 30 mètres par le nombre de pas effectués pour connaître la longueur moyenne de mes pas.

exemple :
30 m ÷ 50 pas = 0,60 m



FLEXIBILITÉ ET SOUPLESSE DES MEMBRES INFÉRIEURS

DÉFI 7

Étirement à réaliser en respirant profondément dos droit (sans cambrer)



DÉFI 8

DISTANCE ET TEMPS

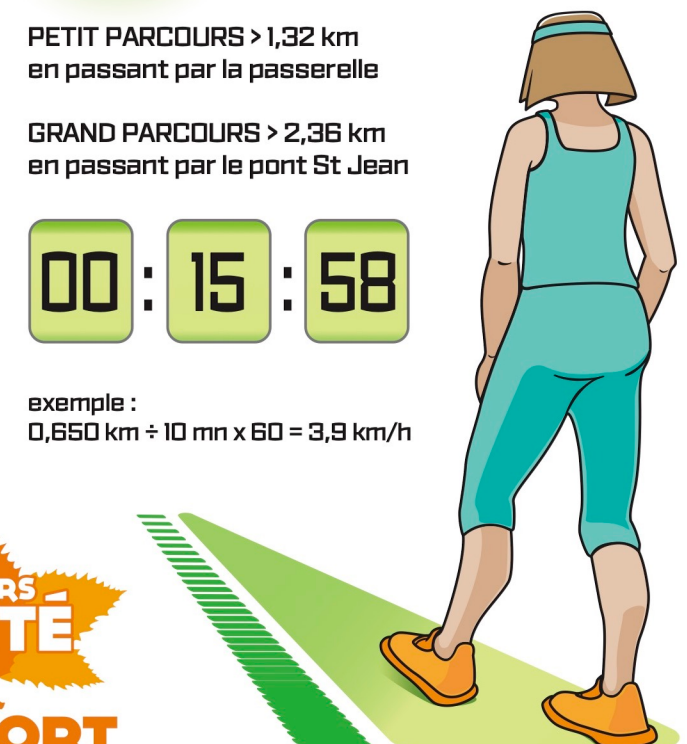
Je me chronomètre jusqu'à l'arrivée (halle des sport) pour calculer ma vitesse de déplacement. Distance parcourue 650 m.

PETIT PARCOURS > 1,32 km en passant par la passerelle

GRAND PARCOURS > 2,36 km en passant par le pont St Jean

00 : 15 : 58

exemple :
0,650 km ÷ 10 mn x 60 = 3,9 km/h



PARCOURS
SANTÉ
VILLEFORT

PARCOURS
SANTÉ
VILLEFORT