

Sport : semaine du 23 au 27 mars 2020

Consignes :

- Objet de la semaine : bouteille en PET, 3 ou 5 dl (si possible pas plus grand).
- Remplir un quart de la bouteille
- Si un exercice vous paraît trop difficile à effectuer en une fois, faites-le avec une pause

Description et démonstration des exercices :

- **Coordination** : tenir en équilibre sur une jambe avec la bouteille posée debout sur la tête. Travailler les 2 jambes.
Variante plus difficile : fermer les yeux.

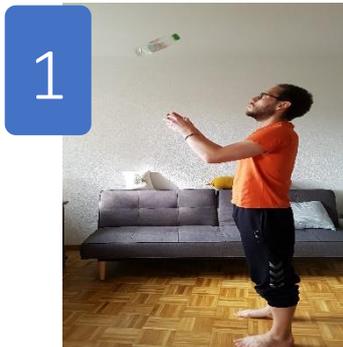


- **Renforcement** : faire la chaise contre le mur, en déposant la bouteille sur les cuisses. Attention : si la bouteille roule et tombe, cela signifie que vos genoux ne sont pas assez pliés !



- **Cardio** : lancer la bouteille en l'air, la rattraper, la déposer debout sur le sol, faire un appui facial (pompe) en touchant la bouteille avec son front, se relever. Recommencer l'exercice sans s'arrêter.

Variante plus difficile : coucher la bouteille sur le sol



OU



- **Défi** : Bottle Flipping.

Principe : lancer sa bouteille, en lui faisant faire un tour sur elle-même, et la faire retomber debout sur une table. Indication : prévoir, si possible, une surface d'atterrissage ni trop dure (bruit) ni trop molle (trop difficile) pour la bouteille.

Variante plus difficile : faire retomber la bouteille en équilibre sur le bouchon

