



Règlement T-Kap !

Bouge avec Annie, Barbara
et Cyndie

Janvier – Février 2021





T-kap ! Bouge avec Annie, Barbara et Cindy pour un défi.

Défi : Rencontre avec Annie, Barbara et Cyndie.

Objectif : Réaliser le plus grand nombre de tours ou de répétitions dans un temps chronométré défini.

Consignes : pendant le temps indiqué, effectuez autant de tours et de répétitions que possible (AMRAP) de la séance dans l'ordre écrit. Le score final est le nombre total de tours et de répétitions effectués avant que le temps ne s'achève. A vous de choisir avec qui vous préférez réaliser le défi. Alors, Anna, Barbara ou Cindy ?



Il est primordial de privilégier la qualité plutôt que la quantité, au risque de vous blesser. Pour cela, vous pouvez dans un premier temps, commencer avec Cindy, puis dans un second temps tenter le Barbara, et terminer par Annie si vous vous en sentez capable.



Annie : 10 min

Lien :

<https://youtu.be/GQY7vAty3ms>



Barbara : 7 min

Lien :

<https://youtu.be/odXniBjfd1>



Cindy : 5 min

Lien :

<https://youtu.be/myv6V1MI16M>

- ✚ 3 Burpees
- ✚ 10 squats
- ✚ 15 jumping jacks
- ✚ 1 minute de repos.

- ✚ 2 Burpees
- ✚ 7 squats
- ✚ 10 jumping jacks
- ✚ 45 secondes de repos.

- ✚ 1 Burpees
- ✚ 5 squats
- ✚ 5 jumping jacks
- ✚ 30 secondes de repos.


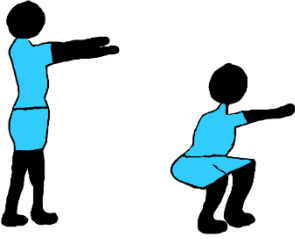
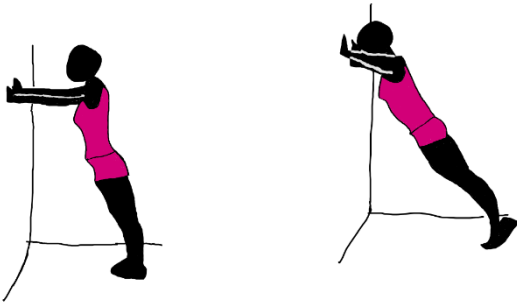


T-kap ! Bouge avec Annie, Barbara et Cyndie sur du Sport Santé.

Nom : Bouge avec Annie, Barbara et Cyndie.

Objectif : réaliser cette séance au moins 2 fois par semaine.

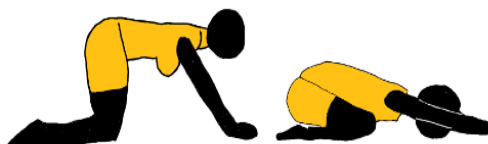
Consignes : Lors de ce défi, Annie, Barbara et Cyndie vous propose une séance Sport Santé. Cette séance est composée de renforcement musculaire, de cardio, mais aussi de souplesse. A vous de refaire le défi sans modération !!! Cette suite d'exercices est à réaliser 3 fois, avec 1 minute de repos entre chaque circuit. Le défi, à l'aide de variables, peut être complexifié ou alors simplifié. Annie, Barbara et Cyndie se plient en quatre pour vous permettre à tous de pratiquer.

	20 secondes de gainage.
	15 secondes de chaise statique.
	10 squats.
	5 pompes.
	1min de repos.

3 X

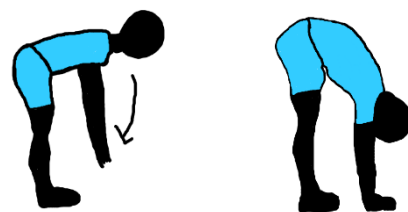
Tut tut tut !!! Vous ne pensiez tout de même nous quitter de cette façon. Après chaque séance, il est important de terminer par une séance d'étirements. Annie, Barbara et Cyndie ont donc mis en place un protocole d'étirements pour vous permettre de gagner en souplesse.

Exercice d'étirement du dos :



- ✚ Positionnez-vous en position quatre pattes.
- ✚ Sans bouger vos mains, allez-vous asseoir sur vos talons tout en expirant.
- ✚ Posez le front au sol.
- ✚ Tout en gardant les fesses sur vos talons, grandissez-vous en allant chercher le plus loin possible vers l'avant de vos mains tout en expirant

Exercice d'étirement des ischio-jambiers :



- ✚ Positionnez-vous debout, pieds serrés et jambes tendues, puis basculez le haut du corps vers le bas.
- ✚ Soufflez doucement tout en essayant de venir toucher vos pieds, ou pour les plus souples de poser vos mains à plat au sol.

Exercice d'assouplissement des quadriceps :

- ✚ En appui sur une jambe, saisissez la cheville de l'autre jambe.
- ✚ Ramenez votre talon vers votre fesse, puis orientez votre bassin vers l'avant tout en conservant votre buste droit.



Exercice d'étirement des épaules :

- ✚ Debout, dos droit, positionnez un bras contre votre poitrine, avant-bras au-dessus de l'épaule opposée.
- ✚ Saisissez votre coude avec la main opposée, puis ramenez votre bras contre vous.





T-kap ! Bouge avec Annie, Barbara et Cyndie sur des activités motrices.

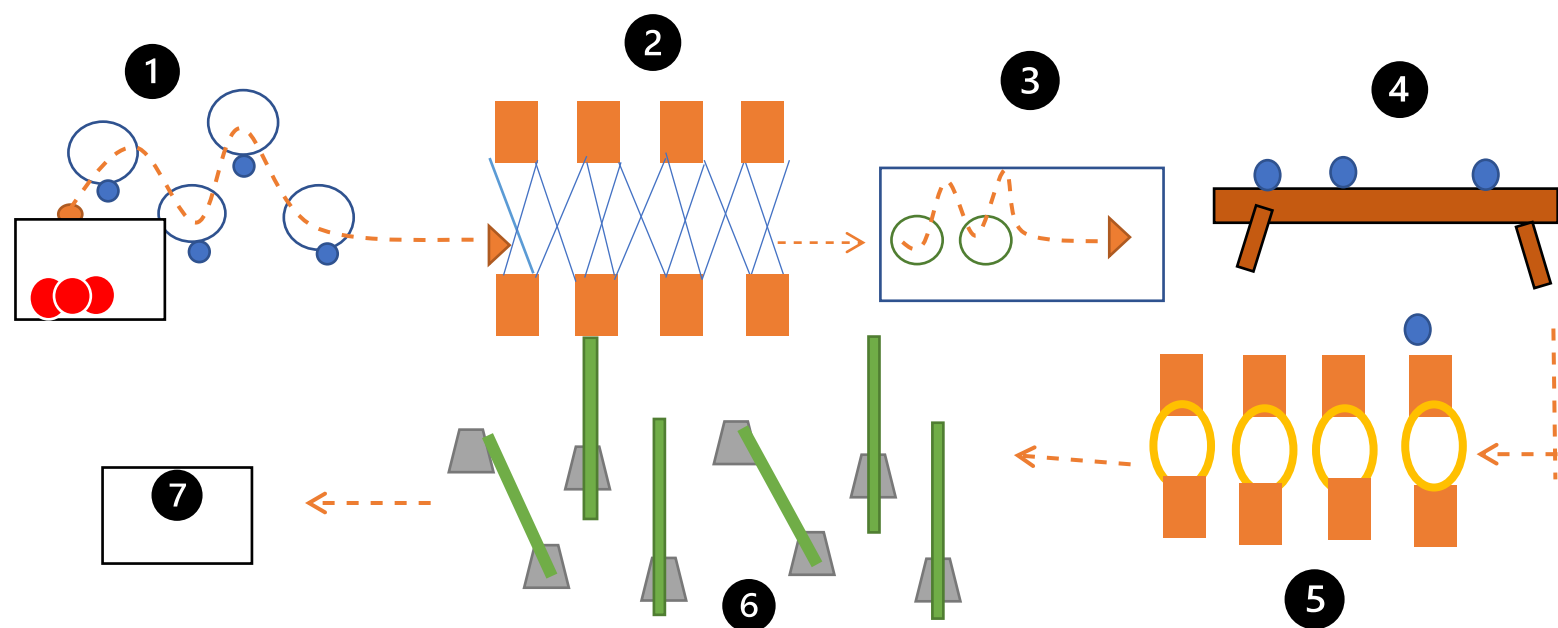
Résumé : Les Crossfit Games sont organisés chaque année, regroupant des compétiteurs de tous les pays. Plusieurs épreuves sont ainsi proposées pendant une semaine. Chaque épreuve est innovante. Cette année, Annie, Barbara et Cindy se lancent dans un parcours du combattant.

Objectif : Mettre le moins de temps possible pour amener les 3 objets d'un point à un autre.

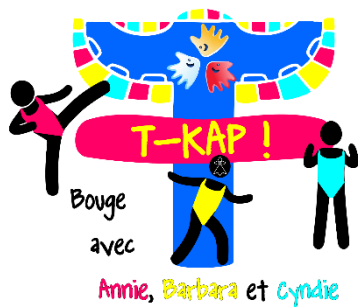
Consignes : au signal, vous devez partir chercher un objet dans la caisse, traverser le parcours du combattant en faisant attention aux obstacles, déposer votre objet et repartir au point de départ pour déposer les deux autres objets. En tout, il sera nécessaire de faire 3 tours.



Pour réaliser ce parcours du combattant, il n'est pas nécessaire d'avoir tous les équipements, vous pouvez utiliser des chaises, des ficelles ou encore un banc pour mettre en place le parcours. Chaque objet peut être utilisé et détourné pour vous permettre de pratiquer et participer au parcours du combattant avec Annie, Barbara et Cindy.



1. Franchir les dunes de sables (cerceaux en quinconce).
2. Ramper sous un filet.
3. Franchir la rivière à l'aide de deux cerceaux seulement.
4. Traverser le pont, attention aux obstacles qui se dressent devant vous !!
5. Enjamber les troncs d'arbre.
6. Passer entre et sous les sapins.
7. Déposer les objets dans le coffre.



T-kap ! Bouge avec Annie, Barbara et Cindy sur un défi performance.

Nom : La course au chrono.

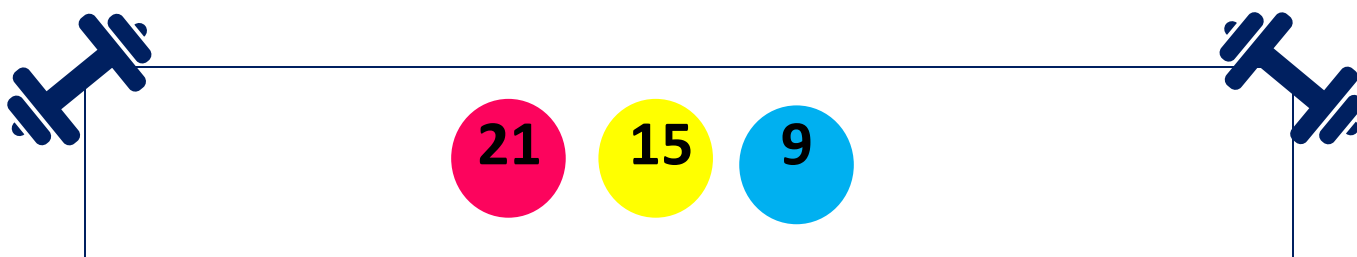
Objectif : Réaliser son meilleur temps sur le défi lancé par Annie, Barbara et Cindy.

Consignes : Pour ce défi performance, vous allez devoir réaliser 3 tours. Dans le 1er tour, vous devez faire 21 répétitions pour chaque exercice, 15 répétitions au deuxième tour et 9 répétitions pour le dernier. Le but est de les faire le plus rapidement possible en gardant une bonne technique.



Pour réaliser les box jumps, si vous ne disposez pas de step, vous pouvez vous munir d'un banc ou alors utiliser les premières marches d'un escalier pour participer à la course au chrono.

Lien : <https://youtu.be/svr2lCpzfdg>



- ✚ Squats sautés
- ✚ Mountain climbers
- ✚ Fentes
- ✚ Box jumps.