Défi pompes genoux

Musculation • Collège 6e/5e • CA5

Objectif

Renforcer le haut du corps avec placement correct

But

Réaliser 10 pompes genoux sans pause

Thème

Découvrir les exercices de renforcement avec le poids du corps (pompes, gainage, squats)

Organisation et rôles

Binôme : un exécute, l'autre observe le placement. Inversion après chaque série. — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Sol dégagé, tapis sous les mains, hydratation régulière

Consigne

En binôme, réaliser 10 pompes genoux alignés (mains sous épaules, dos droit). Compter les réussites.

Critères de réalisation

- Aligner épaules-bassin-genoux
- Plier bras à 90°
- Remonter en soufflant

Critère de réussite

10 pompes correctes en continu

Matériel

2 tapis de sol par binôme

Variables de différenciation

- 8 à 15 répétitions
- Main plus ou moins écartées
- Temps 20 à 40 secondes