Défi gainage chrono

Musculation • Collège 6e/5e • CA5

Objectif

Apprendre à tenir une posture stable

But

Tenir 30 secondes en planche

Thème

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

Organisation et rôles

Un élève fait le gainage, l'autre chronomètre et corrige la posture. Changer toutes les 2 séries. — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Tapis au sol, dos droit, abdos serrés, respiration continue

Consigne

En duo, un élève tient la planche sur avant-bras, l'autre chronomètre. Noter la meilleure tenue.

Critères de réalisation

- Coudes sous épaules
- Dos droit sans creuser
- Regard vers le sol

Critère de réussite

≥ 30 secondes sans chute

Matériel

Chronomètre, tapis

Variables de différenciation

- Durée 20 à 45 secondes
- Appui bras tendus ou coudes
- Travail seul ou en relais