

# Fiche Exercices Physiques N°2

*Vous pouvez répéter les exercices autant de fois que vous le souhaitez.*

\*\*\*\*\*

## Exercice N° 1

« *Gainage pierre-feuille-ciseaux* »

→ En position de gainage planche, jouez au jeu pierre, feuille, ciseaux.



Ex N°1 : Gainage – pierre, feuille, ciseaux

\*\*\*\*\*

## Exercice N° 2

« *Gainage tape mains* »

→ En position de gainage planche, se mettre face à face.

→ Se taper dans la main en alternant la main gauche et la main droite.



**Ex N°2 : Gainage – tape mains**

\*\*\*\*\*

## **Exercice N° 3**

### **« Exercice de réflexes »**

- ➔ Une personne est debout et tient un objet dans la main.
- ➔ L'autre personne se met en face debout et doit récupérer l'objet avant que celui-ci ne tombe.
- ➔ Au moment où la personne lâche l'objet, elle doit dire « TOP ».



**Ex N°3 : Exercice de réflexes**

\*\*\*\*\*

## Exercice N° 4

### « Jeu du foulard »

- Se mettre face à face.
- Chaque personne possède un foulard dans le dos.
- L'objectif est de récupérer le foulard de l'autre sans se faire prendre le sien.



**Ex N°4 : Le jeu du foulard**

\*\*\*\*\*

## Exercice N° 5

### « Squat en duo »

- Se mettre face à face, se tenir les poignets, puis descendre en position squat et remonter.



**Ex N°5 : Squat en duo**

\*\*\*\*\*

## Exercice N° 6

### « Résistance quadriceps »

- La personne debout met ses mains au niveau des épaules de la personne au sol sur les genoux.
- La personne debout doit empêcher la personne au sol de se pencher vers l'avant.



**Ex N°6 : Résistance quadriceps**

\*\*\*\*\*

## Exercice N° 7

### « Abdos duo »

- Se mettre assis et dos à dos, les pieds ne touchent pas le sol. Vous devez récupérer le ballon à gauche et le donner à droite.



**Ex N°7 : Abdos duo**

\*\*\*\*\*

## Exercice N° 8

### « Russian Twist duo »

- Se mettre assis face à face.
- Posez le ballon à gauche puis à droite et lancez celui-ci à la personne qui est en face de vous.
- Cette personne doit également poser le ballon de chaque côté.
- Les pieds ne touchent pas le sol.



Ex N°8 : Russian Twist duo

\*\*\*\*\*

