

## Fitness Challenge – Step Up

1 minute de temps pour le nombre maximum de répétitions

Comptage: pieds droit + gauches haut, pieds droit + gauches bas → 1 répétition

### Simple

Sur un couvercle  
de boîte



### Moyen

Sur des bancs



### Difficile

Sur un caisse,  
un couvercle  
+ 2 éléments



## Fitness Challenge – Squats

1 minute de temps pour le nombre maximum de répétitions

Comptage: Bas - Haut → 1 répétition

### Simple

S'asseoir sur un banc  
ou un caisson et se  
relever



### Moyen

Amener les fesses  
sous les genoux



### Difficile

Fesses sous le  
genou et sauter sur  
un caisson/banc



## Fitness Challenge – Shuttle Run

1 minute de temps pour le nombre maximum de répétitions

**Comptage:** Chaque longueur compte (aller → 1, retour → 2, ...)

Course pendulaire entre deux lignes parallèles à une distance égale à largeur du terrain de volleyball. Les deux pieds derrière la ligne pour changer de direction.



## Fitness Challenge – Cordes à sauter

1 minute de temps pour le nombre maximum de répétitions

**Comptage:** Chaque tour réussi compte, compter en continu

### Simple

Sauter un pied après  
l'autre



### Moyen

Sauter à pieds joints  
avec un saut intermé-  
diare



### Difficile

Sauter à pieds  
joints sans saut  
intermédiaire



## Fitness Challenge – Raquette Jonglage

1 minute de temps pour le nombre maximum de répétitions

**Comptage:** Chaque contact réussi avec le volant, compter en continu

### Simple

Coup droit  
uniquement



### Moyen

Revers uniquement



### Difficile

alternance du coup  
droit et du revers



## Fitness Challenge – Pompes

1 minute de temps pour le nombre maximum de répétitions

Comptage: Bas- Haut → 1 répétition

### Simple

Au mur (mains à hauteur de la poitrine, bras serrés, position verticale, ligne épaules – hanches – genoux – pieds)



### Moyen

Sur les genoux (ligne droite épaules – hanches – genoux) : Chest to Ground



### Difficile

A partir d'une position planche : Chest to Ground



## Fitness Challenge – Suspension

**Durée maximale: 1 minute**

**Comptage:** Durée en secondes jusqu'à la chute (max. 60s)

### Simple

Suspension  
uniquement



### Moyen

Suspension et genoux  
fléchis (cuisses  
parallèles au sol)



### Difficile

Suspension et jambes  
tendues et parallèles  
au sol



## Fitness Challenge – Bancs Balance

1 minute de temps pour le nombre maximum de répétitions

**Comptage:** Chaque longueur compte (aller → 1, retour → 2, ...)

Faire des allers-retours entre deux marques (ruban adhésif) sur le petit banc. Torner derrière la marque.



## Fitness Challenge – En appui sur une jambe

Durée maximale: 1 minute (par pied)

Comptage: Durée en secondes jusque'à la chute (max. 60s)

### Simple

Debout sur un pied



### Moyen

Debout sur un pied,  
les yeux fermés



### Difficile

Debout sur un pied,  
les yeux fermés et  
la tête

