

BATAILLE SPORTIVE

RÈGLES DU JEU

- Toute partie doit être précédée d'un échauffement
 - Toute partie doit se faire sous le contrôle d'un adulte
 - Répartir les bateaux tel que défini ci-contre
 - À tour de rôle, énoncer l'association d'une lettre et d'un chiffre. Cela définit une zone de tir.
 - 3 possibilités
1. **TIR À L'EAU** (vous avez raté votre cible)
 - Vous devez faire 5 jumpings jack
 2. **TOUCHÉ** (vous avez atteint une partie d'une cible de votre adversaire)

Vous imposez alors à votre adversaire (au choix parmi)

 - 10" de planche
 - 6 fentes avant (3 de chaque côté)
 - 5 squats
 3. **COULÉ** (vous avez atteint toute une cible de votre adversaire)

Votre adversaire doit faire pour le navire coulé :

 - Torpilleur : 5 burpees
 - Sous-marin : 10" mountain climbers
 - Croiseur : 4 dips (travail triceps sur une chaise)
 - Porte-avion : 20" de chaise
- La partie se termine lorsque la flotte de l'adversaire est décimée.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A										
B										
C										
D										
E										
F										
G										
H										
I										
J										

1 porte-avions



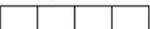
5 cases



1 croiseur



4 cases



2 sous-marins



3 cases



1 torpilleur



2 cases



Situation	Exercice	Description de l'exercice
À L'EAU		<ul style="list-style-type: none"> • En position initiale debout, bras le long du corps, réalisez un saut en écartant à la fois les jambes et les bras jusqu'à toucher vos mains au-dessus de votre tête. • Réceptionnez-vous dans cette position puis réalisez une seconde impulsion en resserrant les jambes et les bras afin de retrouver votre position de départ. • Durant l'ensemble de la réalisation de ce mouvement, gardez le corps droit et gainé (abdos contractés).
TOUCHÉ Exercices que vous imposez à votre adversaire		<ul style="list-style-type: none"> • Positionnez-vous au sol, en appui sur les avant-bras et les pointes de pieds. • Décollez votre bassin afin d'obtenir un quasi-alignement des segments « cuisses + bassin + tronc » (placez votre bassin en rétroversion afin d'atténuer votre cambrure lombaire) et contractez fortement vos abdos et vos fessiers. • Regardez vers le sol et respirez calmement en rentrant le ventre lors de l'expiration afin de cibler intensément vos abdominaux profonds (muscles transverses). • Maintenez cette position sans bouger durant le temps imparti et ne soyez pas crispé, que ce soit au niveau des bras, de la nuque ou de votre respiration.
		<ul style="list-style-type: none"> • Garder tout au long de l'exercice le dos droit et le genou avant en arrière de la pointe de pied avant. • Contracter la sangle abdominale. • Faire une antéversion de bassin. • Regarder droit devant soi. • Ne jamais bloquer l'articulation du genou en position haute et ne jamais bloquer sa respiration. • Ne jamais poser le talon du pied arrière.
		<ul style="list-style-type: none"> • Écartez les pieds d'une largeur largement supérieure aux épaules, pointes de pieds orientées vers l'extérieur. • Fléchissez vos jambes en « poussant » vos fesses vers l'arrière et en gardant le dos avec une cambrure naturelle, bassin en antéversion. • Les abdominaux sont contractés et la tête reste dans l'alignement de la colonne vertébrale. • Fléchissez bien les jambes puis poussez sur avec vos talons pour remonter.

On pense bien à boire régulièrement durant le jeu

On peut également prendre régulièrement ses pulsations cardiaques :

- Au cou
- Au poignet
- Au cœur
- Au niveau de l'artère fémorale

Situation	Exercice	Description de l'exercice
COULÉ		<ul style="list-style-type: none"> • Placez-vous debout pieds à largeur d'épaules. • Descendez en position de squats et posez vos paumes de mains au sol devant vos pieds. • Lancez vos jambes en arrière de manière à être en position de planche (corps droit et gainé : alignement talons, hanches et épaules). • Faites une pompe en maintenant le corps gainé et en touchant la poitrine au sol. • Une fois revenu en position de planche, sautez en ramenant les pieds vers vos mains, talons au sol, revenez en position de squats. • Sautez en l'air, en décollant les pieds du sol, le corps droit, les jambes tendues, les mains en l'air au-dessus de votre tête. • Ne pas arquer le dos et poser les hanches aux sols en position de planche et pendant le mouvement de pompe (gardez le corps droit et gainez les abdominaux !) • Ne pas sauter en extension complète (pensez à mettre vos hanches vers l'avant)
		<ul style="list-style-type: none"> • Mettez-vous en position de pompe sur la pointe des pieds, jambes et bras tendus • Votre corps doit être droit et gainé (alignement jambes/fesses/dos/tête) • En pliant votre jambe droite, amenez votre genou droit prêt de votre coude droit sous votre poitrine sans toucher votre pied au sol ; en un mouvement explosif, inversez la position avec la jambe gauche (votre jambe droite est alors tendue et votre jambe gauche pliée). • Ne pas casser l'alignement du corps et rester bien gainé.
		<ul style="list-style-type: none"> • En appui sur une chaise, mains largeurs de hanche, jambes semi fléchies, bassin le plus proche de la chaise • Fléchir les bras de manière à obtenir un angle de 90° au niveau des coudes et revenir ensuite en position initiale. Le mouvement est vertical. • Mettre tout son poids de corps sur les bras et ne pas se servir des jambes pour remonter. • Garder les épaules tirées vers l'arrière, les abdominaux contractés et le dos droit. • Sur la descente, ne pas dépasser un angle de 90° au niveau des coudes et ne pas écarter le bassin de la chaise. • Ne jamais verrouiller l'articulation du coude en position haute.
		<ul style="list-style-type: none"> • Dos à un mur pour prendre appui, asseyez-vous comme vous le feriez sur une chaise, le mur vous servant de dossier. • Vos cuisses doivent être parallèles au sol, vos genoux forment un angle à 90 degrés, et vos pieds légèrement écartés (largeur du bassin) et pointés vers l'avant. • Assurez-vous d'avoir le dos bien droit et collé au mur, le regard face à vous, et les abdominaux gainés. Laissez vos bras reposer le long du corps. • Prenez appui sur vos talons sans décoller l'avant des pieds.

On pense bien à boire régulièrement durant le jeu

On peut également prendre régulièrement ses pulsations cardiaques :

- Au cou
- Au poignet
- Au cœur
- Au niveau de l'artère fémorale