



# 6ème manche 6ème manche

## Défi cérébral

### Partie 1 : Quizz sur le matériel de gymnastique :

- 1) Quelle est la surface du praticable (en m<sup>2</sup>) ?
- 2) Quelles sont les dimensions de la poutre (L x l)?
- 3) Quelle est la hauteur réglementaire des anneaux et de la barre fixe (à partir du sol) ?
- 4) En quelle année est apparue la table de saut en compétition ?
- 5) Est-ce que la corde est un engin utilisé en Gymnastique Acrobatique ?

### Partie 2 : Quizz sur les membres du club :

Associez les personnes suivantes avec leur fonction dans le club :

Corinne Vigan

stagiaire IFEPSA

Sylvain Villaret

juge

Léa Biotteau

membre du CA

Angélique Guillet

secrétaire

Mathéo Chiron

entraîneur

**Envoyez-nous vos réponses avant dimanche 20h.**

# Défi créatif

**Selon le thème de votre groupe d'âge, réalisez une chorégraphie libre d'une durée de 5 à 10 secondes, avec ou sans musique.**

Les déguisements sont bien sûr les bienvenus ! (1 point bonus !!)

## VOICI LES THEMES

- Baby-Eveil : Noël
- 7/9ans : Miss et Mister France
- 10/13 ans : Réveillon du premier de l'an
  - 14/17ans : Shuffle dance
  - Adultes : Souvenirs ...

A vous de jouer... enfin... de danser ! 😊

**Envoyez-nous votre vidéo avant dimanche 20h.**

# Défi élastique



**Reproduisez cette posture.**

**Envoyez-nous la photo avant dimanche 20h.**

**Bon courage !!!**

# Défi duo



**Placez-vous dans cette position puis avancez simultanément le bras et la jambe opposés telle une marche à 4 pattes ! (4 fois)**

**Attention aux chutes ! ;-)**

**Envoyez-nous la vidéo avant dimanche 20h.**

# Défi musclé

**Positionnez-vous allongé à plat ventre, puis mettez vos mains derrière le dos. Remettez-vous debout sans les mains (interdiction de se retourner sur le dos !)**

**Envoyez-nous la vidéo avant dimanche 20h.**

**Bonne chance !**