

### Défi n° 6 : Gainage



*Ce qu'il faut faire :*

Tenir pendant 100 secondes le gainage : pompes immobiles sur les coudes.

*J'ai réussi si :*

Je tiens les 100 secondes sans tomber.

*Rôles à tenir :*

Arbitre : chronomètre les 100 secondes.

*Matériel :*

Chronomètre

Tapis



*Variantes :*

+ difficile: sur les mains

+ facile: en posant les genoux au sol

Collaborer: Cet exercice peut se faire en équipe, en famille, en ajoutant les temps des frères, des sœurs et des parents pour arriver à 100 secondes.

*Comptabilisation des points :*

1 point par gainage réussi

