

Séance du 16/11/2020

| | | | | | |
|---------------------------|---------------------|------------------|-------------------------------|-----------------|-----------------|
| Présentation de la séance | Temps : ~ 50 min | Niveau : tous | Matériel : Chaise et tapis | Première partie | Deuxième partie |
|---------------------------|---------------------|------------------|-------------------------------|-----------------|-----------------|

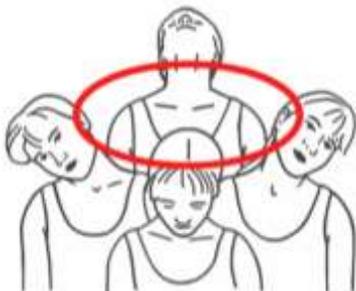
Avant toute chose :

Chaque exercice doit être exécuté de façon progressive. Il ne faut donc pas dès la première répétition chercher des amplitudes extrêmes, elles se doivent d'être progressives. Entre chaque série, effectuer un repos de 30 secondes. Le niveau 1 correspond au plus facile, le 2 à plus difficile.

NIV 1

NIV 2

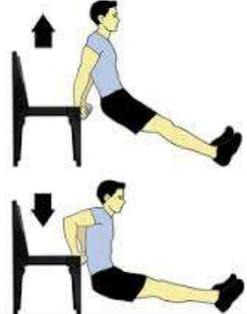
Première partie :

| Présentation circuit | Répétitions | Illustrations | Critères de réalisation |
|----------------------|----------------------------|---|---|
| Mobilité cervicales | 5 rép (de chaque côté) |  | <ul style="list-style-type: none"> • Debout, à genou ou assis, dos droit (neutre), épaules relâchées • Effectuer des rotations de tête circulaire • En position basse (personnage du bas) la tête doit (si possible) du plus en atteindre la zone pectorale • Lorsque la tête est orientée vers les épaules (personnage droite et gauche), effectuer une petite rotation interne (comme si vous vouliez regarder vers le haut) tout en gardant la tête penchée • Le mouvement se doit d'être lent et contrôlé • Inspirer lorsque la tête va vers l'arrière (extension (personnage du haut)) • Expirer lorsque la tête va vers le bas (flexion (personnage du bas)) |
| Mobilité épaules | 3 à 5 rép (de chaque côté) |  | <ul style="list-style-type: none"> • Debout ou à genou pieds joints, bras le long du corps • Effectuer une première rotation vers l'arrière du bras (ce qui amène en position à l'image 1) • Une fois dans cette position, effectuer une rotation du bras de sorte à avoir la paume de main orienté vers l'extérieur (image 2) • Puis continué le mouvement jusqu'à l'image 5 |

| | | | |
|--|------------------------|--|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> • Puis faire le mouvement dans le sens inverse • Cela équivaut à une répétition • Le mouvement se doit d'être lent et contrôlé |
| Mobilité thoracique (rotation) et épaules | 5 rép (de chaque côté) | | <ul style="list-style-type: none"> • En position costal, jambes pliées à 90°, bras parallèles aux jambes • Effectuer une ouverture du tronc en emmenant le bras de l'autre côté (image 2) • La tête suit également le mouvement pour regarder vers le haut (image 2) • Puis revenir en position initiale • Effectuer une expiration entre image 1 et 2 • Effectuer une inspiration entre image 2 et 3 |
| Mobilité thoracique (flexion) | 3 rép | | <ul style="list-style-type: none"> • Assis sur une chaise • Effectuer une flexion de la tête (image 1) • Puis progressivement, réfléchir le tronc vertèbre par vertèbre jusqu'à (si possible) toucher le sol (image 4) • Puis progressivement remonter en suivant la même progression que pour la flexion, remonter vertèbre par vertèbre • Inspirer lors de l'extension (montée) • Expirer lors de la flexion (descente) |

Deuxième partie :

| Présentation circuit | Répétitions | Illustrations | Critères de réalisation |
|--|-------------|---------------|--|
| Faire 4x le circuit en continue. 30 sec de récup entre les exercices. | 10 reps | | Placez-vous face au sol, sur les genoux, l'écart des mains doit être légèrement supérieur à la largeur d'épaule. Pliez vos coudes pour abaisser votre corps jusqu'au sol. Tenez cette position pendant une seconde puis remontez jusqu'à la position initiale. |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | 30 sec vers l'avant / 30 sec vers l'arrière |  | Debout, jambes écartées à la largeur des épaules, bras tendus, de chaque côté, les poings fermés. Réalisez de petits cercles vers l'avant, en gardant les bras bien tendus sur les côtés. Faites de même, ensuite dans l'autre sens. |
| | 10 reps |  | Posez vos pieds joints au sol et vos mains sur la boîte, en gardant le corps droit. Pliez vos coudes pour abaisser lentement votre corps jusqu'à toucher le support avec vos pectoraux. Tenez cette position pendant une seconde puis remontez jusqu'à la position initiale. |
| | 10 reps |  | Appuyer vous sur une chaise derrière vous, avec vos mains à largeur d'épaules. Tendez et serrez vos jambes devant vous. Faire descendre les fesses doucement grâce à fléchissement des bras puis remontez. |

Troisième partie :

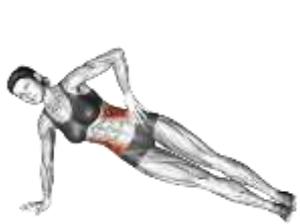
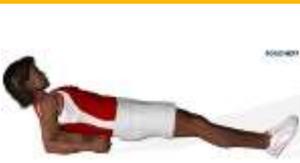
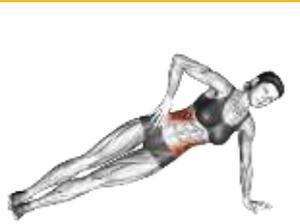
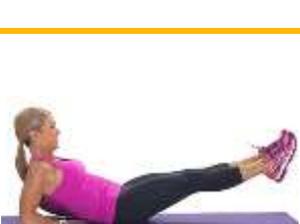
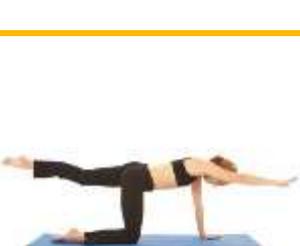
| Présentation circuit | Répétitions | Illustrations | Critères de réalisation |
|-----------------------------------|-------------|---|---|
| 2 séries | 30 sprawls |  | <ul style="list-style-type: none"> • Commencer en position debout • Placez vos mains sur le sol devant vos pieds • Gardez épaules hanches et genoux alignés • Propulsez vos pieds derrière vos mains • Sautez en hauteur pour que vos pieds quittent le sol • Gardez le corps bien droit en sautant • Touchez-vous les mains derrière la tête en sautant |
| | 30 fentes |  | <ul style="list-style-type: none"> • Commencer en position debout, mains sur les hanches • Gardez toujours les épaules à la verticale des hanches • Faites un pas en avant de manière à ce que le genou prenne un angle de 90° • Gardez le pied avant plaqué au sol • Votre genou arrière touche à peine le sol en dessous de vos hanches • Repasser en position initiale et changer de jambe |
| 1 min de repos entre les 2 séries | 30 crunch |  | <ul style="list-style-type: none"> • Commencer allongé sur le dos, pieds au sol et mains derrière la tête • Garder les pieds écartés de la largeur des hanches |

| | | | |
|--|------------|---|--|
| | |  | <ul style="list-style-type: none"> • Lever le buste et toucher les genoux avec les mains • Garder toujours le bas du dos au contact du sol • Toucher le sol avec les mains derrière la tête |
| | 20 sprawls | Cf ci-dessus | |
| | 20 fentes | | |
| | 20 crunch | | |

| Présentation circuit | Répétitions | Illustrations | Critères de réalisation |
|---|------------------------|---|--|
| 2 séries 1 min de repos entre les 2 séries | 30 Burpees |  | <ul style="list-style-type: none"> • Commencez en position debout • Placez vos mains sur le sol devant pieds • Propulsez pieds vers l'arrière en planche haute • Gardez épaules hanches et genoux alignés • Touchez le sol avec la poitrine • Remontez en planche haute • Propulsez vos pieds derrière vos mains • Sautez en hauteur pour pieds quittent le sol • Veuillez à garder le corps bien droit en sautant • Touchez les mains derrière la tête en sautant |
| | 30 Fentes alternées |  | <ul style="list-style-type: none"> • Commencer en position debout, mains sur les hanches • Gardez toujours les épaules à la verticale des hanches • Faites un pas en avant de manière à ce que le genou prenne un angle de 90° • Gardez le pied avant plaqué au sol • Votre genou arrière touche à peine le sol en dessous de vos hanches • Prendre une impulsion et sauter en échangeant de jambes • Le mouvement doit être fluide et le dos doit rester droit |
| | 30 Situp |  | <ul style="list-style-type: none"> • Commencer allongé sur le dos, pieds au sol, genoux pliés et mains derrière la tête • Garder les pieds joints • En position allongée, garder le bas du dos au contact du sol • Relever le buste et toucher le sol devant vos pieds avec les mains |
| | 20 Burpees | Cf ci-dessus | |
| 20 Fentes alternées | | | |
| 20 Situp | | | |

Quatrième partie :

/! : faites très attention à ne pas creuser le dos, principalement en gainage ventral. Il vaut mieux arrêter et ne pas faire le nombre de secondes demandées plutôt que de compenser la contraction des abdominaux par celle des lombaires. Prenez soin de votre dos.

| Secondes | Exercice | Illustrations | Critères de réalisation |
|----------|------------------------|---|---|
| 20'' | Planche sur les mains |  | <ul style="list-style-type: none"> Se placer allongé face au sol, le corps bien droit, en appui sur les mains et les orteils. Bras écartés de la largeur des épaules, ils doivent être tendus sous la lignes des épaules Penser à respirer |
| 15'' | Gainage latéral droit |  | <ul style="list-style-type: none"> S'allonger sur le sol, sur le côté. Prendre appui sur bras droit et pied droit, décoller le bassin du sol. Bras droit tendu, paume de main droite au sol, doigts bien écartés pour plus d'appuis Jambes sont tendues, colonne vertébrale droite, alignée avec bas du corps Penser à respirer |
| 20'' | Gainage dorsal |  | <ul style="list-style-type: none"> Se placer allongé dos au sol, le corps bien droit, en appui sur les avant-bras et les talons. Coudes écartés de la largeur des épaules, et placés sous les épaules, ils doivent former un angle à 90° Contracter les abdos, ne pas baisser les fesses Penser à respirer |
| 15'' | Gainage latéral gauche |  | <ul style="list-style-type: none"> S'allonger sur le sol, sur le côté. Prendre appui sur bras gauche et pied gauche, décoller le bassin du sol. Bras gauche tendu, paume de main gauche au sol, doigts bien écartés pour plus d'appuis Jambes sont tendues, colonne vertébrale droite, alignée avec bas du corps Penser à respirer |
| 20'' | Gainage superman |  | <ul style="list-style-type: none"> Commencer en position allongée sur le ventre Décoller légèrement la poitrine et les cuisses du sol de manière à ce que les mains et les pieds soient à une vingtaine de centimètres du sol Bras et jambes doivent toujours rester tendus Mains, épaules et pieds alignés |
| 20'' | Gainage jambe levées |  | <ul style="list-style-type: none"> Commencer en position allongée sur le dos, les avant-bras au sol le long du corps, et les coudes formant un angle à 90°, paumes de mains au sol pour plus d'appuis Décoller légèrement les jambes de manière à ce que les pieds soient à une trentaine de centimètres du sol, garder le dos droit Jambes doivent toujours rester tendus Bas du dos et fesses doivent toujours toucher le sol |
| 30'' | Gainage deux appuis |  | <ul style="list-style-type: none"> Commencer à quatre pattes, mains en dessous des épaules et genoux en dessous des hanches Lever progressivement la jambe gauche et le bras droit de manière à ce que les deux membres forment une ligne parallèle au sol Bras gauche doit rester tendu en appui sur le sol, jambe gauche et bras droit doivent rester tendu aussi mais au-dessus du sol Contracter les abdos pour plus d'équilibre, penser à respirer |

| | | | |
|------|---------------------------|---|--|
| 30'' | Gainage deux appuis |  | <ul style="list-style-type: none"> • Commencer à quatre pattes, mains en dessous des épaules et genoux en dessous des hanches • Lever progressivement la jambe droite et le bras gauche de manière à ce que les deux membres forment une ligne parallèle au sol • Bras droit doit rester tendu en appui sur le sol, jambe droite et bras gauche doivent rester tendu aussi mais au-dessus du sol • Contracter les abdos pour plus d'équilibre, penser à respirer |
|------|---------------------------|---|--|

Circuit à faire 2x avec 1 min de repos entre chaque série. Enchaîner les exercices le plus rapidement possible.

Cinquième partie :

| Exercices | Illustrations | Critères de réalisation |
|--------------------------------|---|--|
| Crossover Hamstring Stretch |  | <p>Debout avec une jambe devant l'autre. Se pencher en avant et essayer de toucher le sol avec les mains . Essayer de garder la jambe à l'arrière droite <u>Tenir 2x30 sec de chaque côté =4x30 sec</u></p> |
| Pretzel Stretch |  | <p>Allongez vous sur le côté gauche, votre tête reposant sur votre bras. Ramenez votre genou droit le plus près possible de la poitrine ,puis posez le au sol Pliez votre genou gauche et attrapez-le avec votre main droite. Pensez à garder le dos droit. Pour plus d'intensité, orientez la tête vers l'épaule droite. <u>Tenir la position 1 min de chaque côté.</u></p> |
| Étirement du Psoas |  | <p>Agenouillez vous sur votre genou droit.Placez votre pied gauche à plat devant vous.. Vous pouvez utiliser un support pour vous aider à tenir. (chaise,mur) Serrez les fesses et avancez vos hanches, l'étirement doit se faire sentir devant la hanche <u>Tenir 1 min de chaque côté</u></p> |
| Étirement du quadriceps |  | <p>Pliez votre genou gauche, et utilisez votre main gauche pour ramener votre talon à vos fesses. Gardez les genoux serrés. Contractez vos fessiers pour accentuer la sensation d'étirement. <u>Maintenir 1 min de chaque côté</u></p> |
| Étirement de l'adducteur |  | <p>Agenouillez vous sur votre genou gauche et tendez votre jambe droite sur le côté. Placez vos mains devant vous et mettez votre poids du corps vers l'avant.Tout en cherchant à diriger votre hanche droite vers le sol.. <u>Tenir 1 min puis répéter de l'autre côté.</u></p> |