

Séance 1 semaine du 23/11/2020

Présentation de la séance	Temps : ~ 50min	Niveau : TOUS	Matériel : Tapis et chaise		
----------------------------------	---------------------------	-------------------------	--------------------------------------	--	--

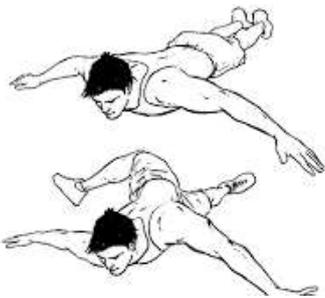
Avant toute chose :

Echauffez-vous ! De plus, il faut choisir un des deux niveaux dans chacune des parties. Prenez alors le temps d'évaluer vos capacités au regard des exercices proposés dans chacun des niveaux.

Ne vous surestimez pas, mais ne vous sous-estimez pas non plus.

Effectuer la séance suivante avec un tapis de sol. Attention, chaque mouvement doit être exécuté lentement, ne soyez pas brusque. Prenez le temps d'inspirer et d'expirer sur chaque mouvement. Suivez les indications et réaliser les exercices dans l'ordre suivant.

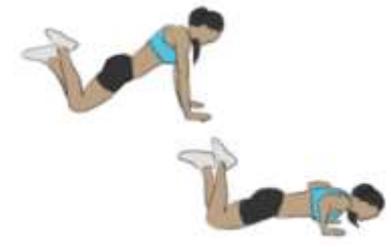
Première partie :

Présentation circuit	Répétitions	Illustrations	Critères de réalisation
Faire chaque exercices 2 fois.	45 secondes		<u>Dos creux – dos rond :</u> Passez successivement d'une position de dos creux à dos rond lentement en contrôlant la respiration. Pensez à rentrer dans la nuque dans la position dos rond.
	20 par côté		<u>Le scorpion :</u> Couché sur le ventre , les bras ouverts et étirés, déplacez la jambe du côté opposé sans perdre le contact avec le sol du bras du même côté.
	45 secondes		<u>Planche dynamique :</u> Passer d'une position semi-assise avec les pieds au sol et les mains au sol à une position de planche en insistant sur l'alignement.
	45 secondes		<u>Mobilité de poignet :</u> À genoux avec les deux mains sur le sol et tounées vers l'arrière déplacez vous doucement vers l'arrière puis vers l'avant pour augmenter la tension. Puis inversez la position des mains et répétez le mouvement.

	45 secondes.		<p><u>Travail sur les rotateurs :</u> Prenez un baton, un manche à balais ou même une serviette que vous allez saisir avec vos deux mains. L'objectif ici est de garder les bras tendus pendant tout le mouvement de rotation. Garder l'alignement de votre corps pendant tout le mouvement et faites en sorte que seuls les muscles des épaules bougent. Pour faire varier la difficulté vous pouvez agrandir ou diminuer l'écart entre vos mains.</p>
	45 secondes.		<p><u>Extension murale :</u> Tenez-vous debout contre un mur, les hanches et tout le dos à plat contre le mur. Relevez vos coudes à un angle de 90 degrés, en restant le plus possible collé au mur. Essayez de faire glisser vos bras le long du mur tout en maintenant le contact des hanches, du dos et des bras.</p>

Deuxième partie :

Présentation circuit	Répétitions	Illustrations	Critères de réalisation
2 à 3 séries 1 min de repos entre chaque série	6 Half dips		<ul style="list-style-type: none"> • La position de départ doit respecter l'alignement vertical des épaules et des mains, jambes pliées, plantes de pieds au sol. • Ecart des mains de la largeur des épaules. • La première flexion du dips doit être lente et maîtrisée. Elle doit s'arrêter lorsque les bras forment un angle droit avec les avant-bras
	15 Ground supermen		<ul style="list-style-type: none"> • Commencer allongé sur le ventre • Commencez avec les mains se touchant à l'avant • Garder toujours épaules et bras au-dessus du sol • Garder toujours les jambes tendues • Garder toujours les orteils collés au sol • Touchez-vous les mains derrière le dos • Compter une répétition lorsque les mains se touchent à l'avant

6 Pompes genoux		<ul style="list-style-type: none"> • Agenouillé sur le sol, pieds joints, paumes de main à plat, un peu + écartées que largeur des épaules. • Bras tendus, pouces à l'intérieur. • Plier les bras, en les gardant le plus proche possible du corps et jusqu'à ce qu'ils forment un angle à 90° • Verrouiller puis remonter en tendant les bras
High side plank crunches 6x côté D		<ul style="list-style-type: none"> • Commencer hanche au sol et jambes tendues • Garder la main droite en dessous de l'épaule • Garder le bras droit tendu • Placer le pied gauche sur le pied droit • Lever la hanche jusqu'à hauteur d'aisselle en dessinant un arc de cercle avec la main gauche
High side plank crunches 6x côté G		<ul style="list-style-type: none"> • Commencer hanche au sol et jambes tendues • Garder la main gauche en dessous de l'épaule • Garder le bras gauche tendu • Placer le pied droit sur le pied gauche • Lever la hanche jusqu'à hauteur d'aisselle en dessinant un arc de cercle avec la main droite
20x Rotations bras 10 av, 10 ar		<ul style="list-style-type: none"> • Commencer en position debout, les bras parallèles au sol, tendre les mains • Exercer de petites rotations d'environ 15cm de diamètre, d'abord de l'avant vers l'arrière, puis ensuite de l'arrière vers l'avant • Les mouvements sont contrôlés
20 secondes 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

Troisième partie :

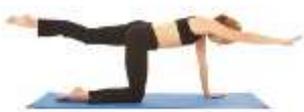
Faire les exercices sur le format 20sec d'effort pour 20 sec de récupération pendant 5 minutes

Exercices	Illustrations	Critères de réalisation
Montées de genoux		<ul style="list-style-type: none"> • Ventre serré, dos droit • Accompagnés de mes bras, je monte les genoux successivement.

Jumping jack		<ul style="list-style-type: none"> Ventre serré, dos droit. J'écarte les jambes et j'écarte les bras simultanément.
Ciseaux		<ul style="list-style-type: none"> Ventre serré, dos droit. Je croise les jambes devant et derrière comme un ciseau, accompagnés des bras
Tipping (piétinement)		<ul style="list-style-type: none"> Ventre serré, dos droit. Je piétine le sol.

Quatrième partie :

⚠️ : Pour les exercices de gainages, veuillez à bien chercher en permanence un auto-grandissement de votre posture, penser également à engager le transverse lors des expirations (aspirer le nombril vers la colonne vertébrale)

Présentation circuit	Répétitions	Illustrations	Critères de réalisation
Faire le circuit 2 fois au total avec 1 minute de récupération	30 sec 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 abdos pour + d'équilibre, penser à respirer
	30 sec 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 abdos pour + d'équilibre, penser à respirer
	20 secondes Crunchs		<ul style="list-style-type: none"> Allongé sur le dos, pieds au sol et mains derrière tête Garder les pieds écartés de la largeur des hanches 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

	30 sec 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
	30 sec 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
	10 situps		<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, bas du dos au contact du sol • Relever le buste et toucher le sol devant vos pieds avec les mains
	20 sec 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 tendues • Bas du dos et fesses doivent toujours toucher le sol

Cinquième partie :

Présentation circuit	Répétitions	Illustrations	Critères de réalisation
Étirement mollets	2 x 45 sec (par côté)		<ul style="list-style-type: none"> • Face au mur, placer un premier pied un peu écarté du mur • Le second est en flexion contre le mur • Les mains et si possible les avant bras sont posées contre le mur • Une fois dans cette position, basculer le bassin le bassin vers l'arrière pour ressentir l'étirement du mollet.
Étirement quadriceps	2 x 45 sec (par côté)		<ul style="list-style-type: none"> • Debout proche d'un mur ou d'une chaise pour vous équilibrez • Avec votre main droite attrapez votre pied droit et vice-versa. • Maintenez la position comme sur l'image

<p>Étirement fessier</p>	<p>2 x 45 sec (par côté)</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Allongé sur le dos au sol • Une jambe fléchie contre le mur ou sur un support (exemple une chaise) • L'autre jambe en appuis contre le genou (pas dessus !!) • A l'aide des mains maintenir la cheville et exercer un appui contre genou.
<p>Étirement ischio / mollets</p>	<p>2 x 45 sec (par côté)</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Allongé sur le dos au sol • Une jambe tendue au sol • L'autre jambe en appuis contre le mur • Avoir un angle droit entre la jambe contre le mur et le tronc <p>Si impossible d'être dans cette position, ne pas coller les fesses contre le mur et prendre un peu de distances</p>
<p>Étirement psoas</p>	<p>2 x 45 sec (par côté)</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Debout, une caisse ou une chaise devant soit • Se mettre en position fente avec un pied en appui sur le support • Mettre un peu de poids de corps sur la jambe avant afin de ressentir l'étirement du psoas • Le pied à l'arrière doit se placer en fonction de votre souplesse de hanche • Si l'étirement est trop important, avancer les pieds vers le support • Si l'étirement n'est pas important, reculer pied