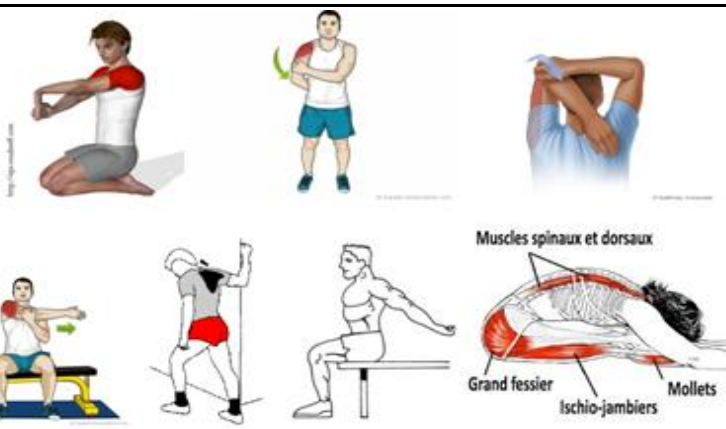
Echauffement

Celui-ci doit être progressif, d'une durée de 10 à 15min, orienté en fonction de la nature de la séance qui suit. Il fait partie intégrante de la séance. L'intégralité des exercices constitue une boite à idée sans pour autant réaliser la totalité. Cependant l'ordre préconisé est à respecter.

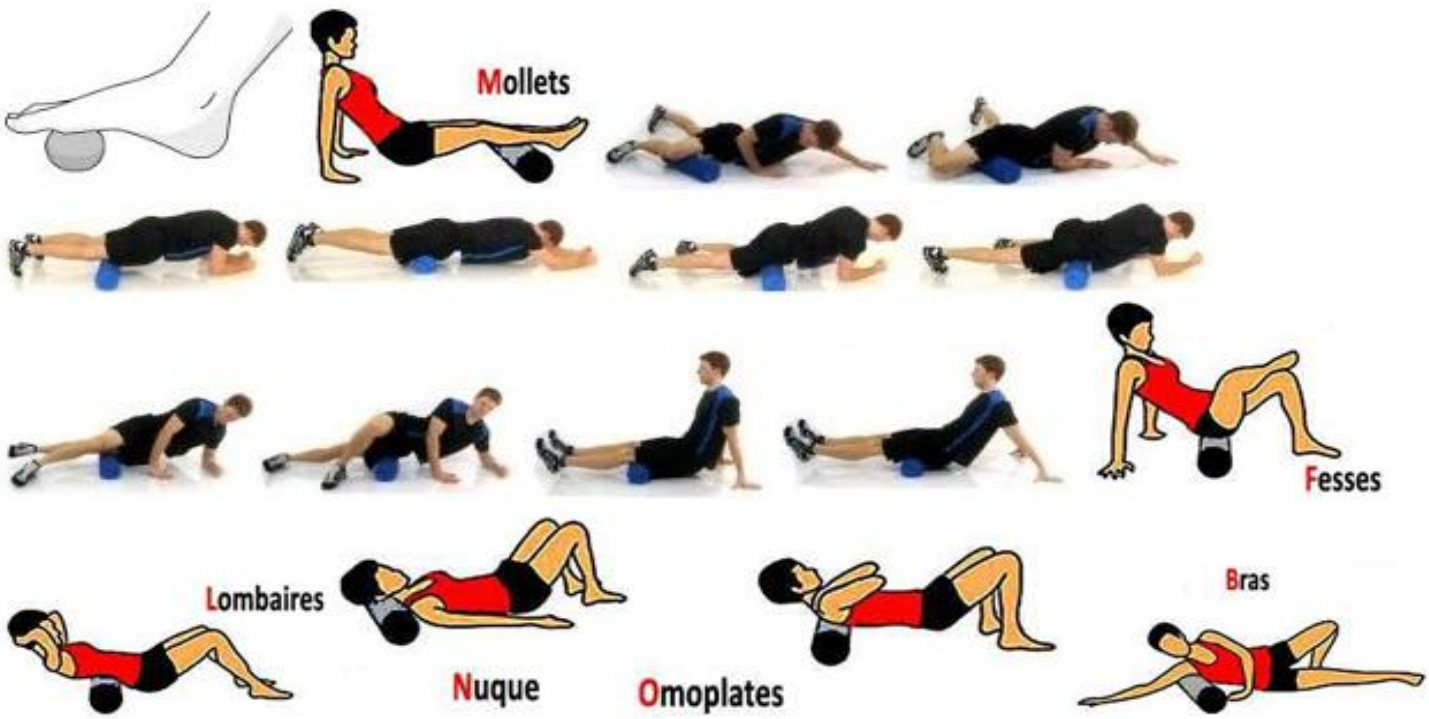
1. Vous avez la possibilité tout d'abord de réaliser un "déverrouillage" articulaire en partant des chevilles jusqu'à la nuque. En réalisant de légers moulinets dans les 2 sens : rotation de cheville, ronds avec les genoux collés, rotation de bassin / poignets-coudes-épaules et enfin la nuque

Vidéo : https://www.youtube.com/watch?v=qYw8hIM4ALY

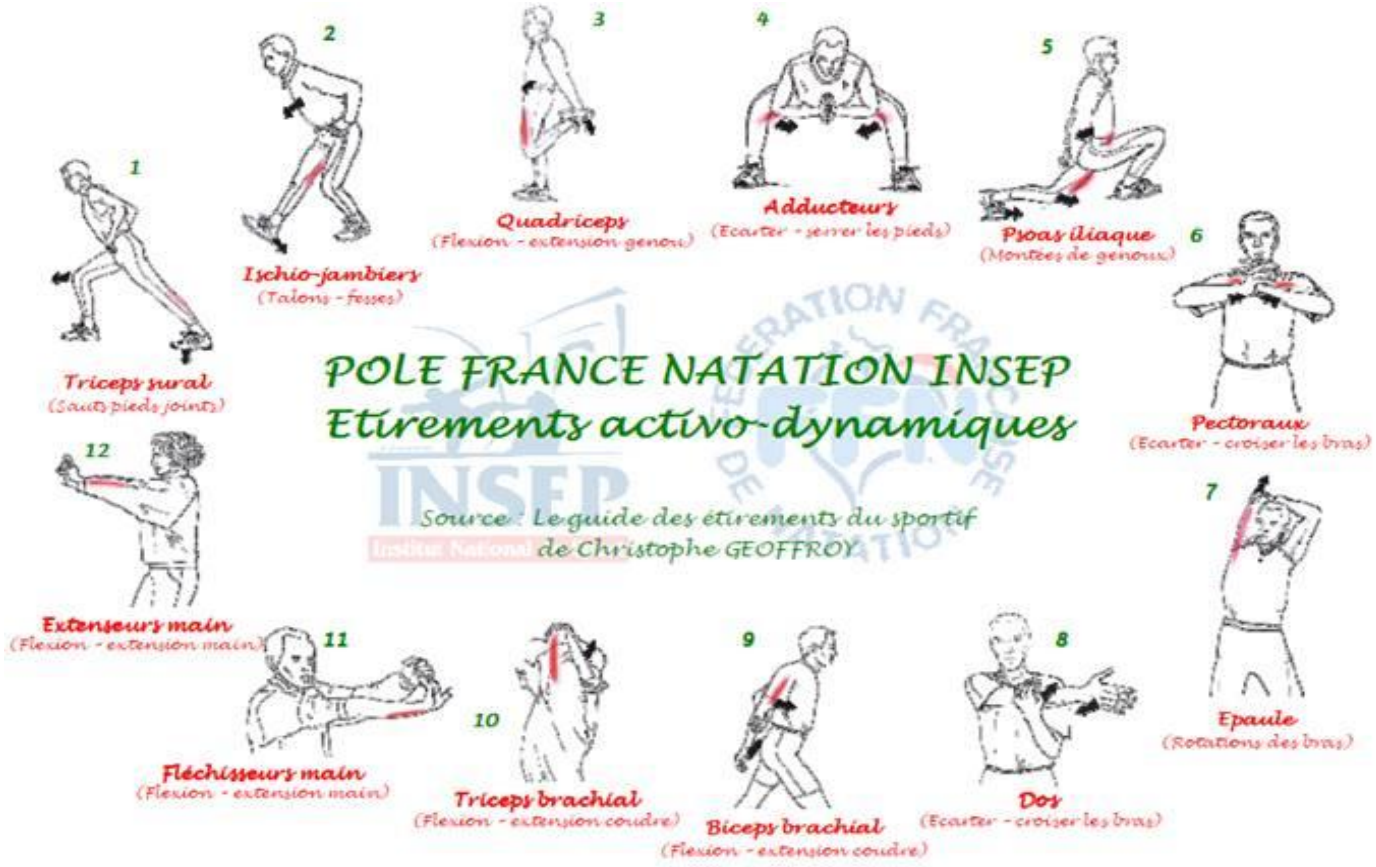


2. Les étirements sont à faire ligne par ligne de gauche à droite, chaque position est à tenir pendant 15 secondes. Il s'agit de "réveiller" son organisme sans chercher une amplitude trop importante, seul le poids du corps et la gravité permettent un étirement passif "doux". On cherche à lever les tensions.

3. Les auto-massages peuvent être réalisés avec une balle ou un rouleau spécifique, mais ils peuvent être également réalisés avec une balle de tennis, une balle de golf, voir un rouleau à patisserie !!!
Les mouvement doivent être réalisés à raison de 10 mouvements par côté.



4. Lorsque la séance qui suit utilise majoritairement le bas du corps, nous vous encourageaons à terminer par un échauffement activo-dynamique qui se déroulent en 3 phases : allogement, étirement actif d'un groupe musculaire par contraction volontaire suivi de sa mobilisation dynamique, selon le protocole suivant :
- Un étirement léger (comme sur l'image) durant 6 à 8 secondes
- Une mobilisation en isométrie (maintenir la position mais en cherchant à contracter le muscle étiré) durant 6 à 8 secondes (enfoncer le talon dans le sol, pousser dans sa main par exemple)
- Une mobilisation dynamique du muscle (description entre paranthèse) pendant une dixaine de mouvements.



Séance renfo du 04/11/2020

Présentation de la séance	Temps :	Niveau :	Matériel :	Muscles travaillés :
	Environ 45 min	2 niveaux de difficulté	Tapis de sport et/ou serviette	Haut du corps

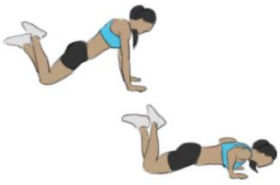
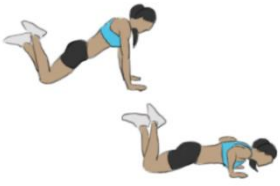
Avant toute chose :

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.

Bon courage !

NIV 1 **NIV 2**

Présentation circuit	Répétitions	Illustrations	Critères de réalisation
5 séries Repos d'1min entre chaque série	15 sec Gainage mains		• 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 sec Gainage côté D		• S'allonger sur le sol, sur le côté. • Prendre appui sur avant bras droit et pied droit, décoller le bassin du sol. • Jambes sont tendues et coude vertical à l'épaule. • Colonne vertébrale droite, alignée avec bas du corps • Penser à respirer
	15 sec Gainage côté G		• S'allonger sur le sol, sur le côté. • Prendre appui sur avant bras gauche et pied gauche, décoller le bassin du sol. • Jambes sont tendues et coude vertical à l'épaule. • Colonne vertébrale droite, alignée avec bas du corps • Penser à respirer
	15 sec Gainage dorsal		• 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
	10 Pompes genoux		• 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
	15 Ground supermen	 	• 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
	15 Abdos ciseaux		• Commencer allongé sur le dos • Garder toujours bassin et épaules au sol • Garder jambes tendues • Garder bas du dos au contact du sol • Lever jambes et les croiser, en alternant celle du dessus et du dessous de manière à faire le mouvement du ciseau • Penser à respirer
	5 Pompes genoux		• Agenouillé sur le sol, pieds joints, paumes de main à plat, un peu plus écartées que la 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

Présentation circuit	Répétitions	Illustrations	Critères de réalisation
5 séries Repos d'1min entre chaque série	30 sec Gainage planche		• Se placer allongé face au sol, le corps bien droit, en appui sur les avant-bras et les orteils. • Bras écartés de la largeur des épaules, ils doivent former un angle à 90 degrés au niveau des coudes • Penser à respirer
	30 sec Gainage côté D		• S'allonger sur le sol, sur le côté. • Prendre appui sur avant bras droit et pied droit, décoller le bassin du sol. • Jambes sont tendues et coude vertical à l'épaule. • Colonne vertébrale droite, alignée avec bas du corps • Penser à respirer
	30 sec Gainage côté G		• S'allonger sur le sol, sur le côté. • Prendre appui sur avant bras gauche et pied gauche, décoller le bassin du sol. • Jambes sont tendues et coude vertical à l'épaule. • Colonne vertébrale est droite et alignée avec le bas du corps • Penser à respirer
	30 sec Gainage dorsal		• 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
	10 Pompes		• Position planche, pieds joints, paumes de main à plat, un peu plus écartées que la largeur des épaules, sous la ligne 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
	15 Supermen		• Commencer allongé sur le ventre, les pieds décollés du sol d'environ 20cm • Commencer avec les mains se touchant à l'avant • Garder toujours pieds, genoux, épaules et bras au-dessus du sol • Garder toujours les jambes tendues • Se toucher les mains derrière le dos
	15 Levées de jambes		• Commencer allongé sur le dos • Garder toujours bassin et épaules au sol • Garder pieds joints et jambes tendues • Garder bas du dos au contact du sol • Contracter abdos et lever les jambes jusqu'à avoir les talons à la verticale des hanches
	5 Pompes		• Position planche, pieds joints, paumes de main à plat, un peu plus écartées que la largeur des épaules, sous la ligne 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

Séance cardio du 04/11/2020

Présentation de la séance	Temps : Environ 45 min	Niveau : 2 niveaux de difficulté	Matériel : Tapis de sport et/ou serviette	Première partie générale : Environ 20 min	Deuxième partie spécifique badminton : Environ 20 min

Avant toute chose :

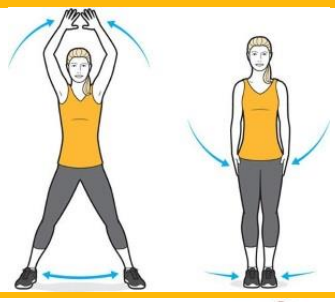
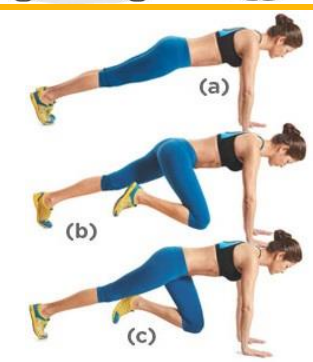
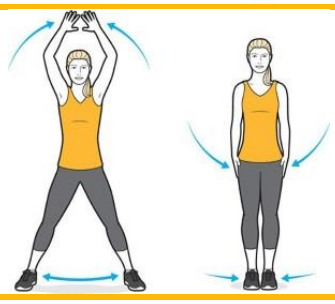
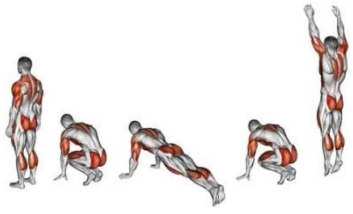
Echauffez-vous ! De plus, il faut choisir un des deux niveaux dans chacune des parties. Prenez alors le temps d'évaluer vos capacités au regard des exercices proposés dans chacun des niveaux.

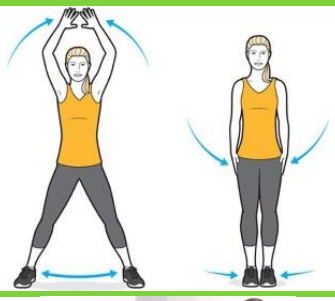
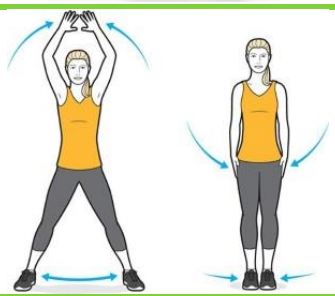
Ne vous surestimez pas, mais ne vous sous-estimez pas non plus.

Bon courage !

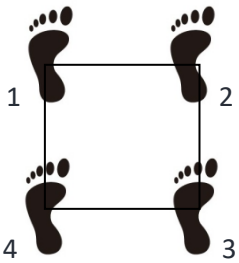
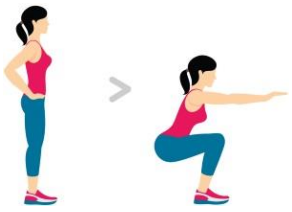
NIV 1 **NIV 2**

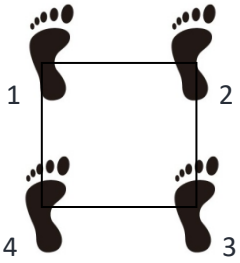
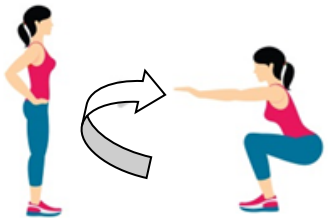
Première partie générale :

Présentation circuit	Répétitions	Illustrations	Critères de réalisation
4 séries 45 secondes de repos entre chaque série	40x Jumping jacks		• Commencer en position debout, mais sur les hanches • Sautez en écartant les pieds au-delà de la largeur de vos épaules • Dans le même temps, passez vos mains au dessus de votre tête • Sautez en revenant en position initiale
	20x Montain climbers		• Commencez en planche haute, mains en dessous des épaules et pieds au sol • Gardez les bras tendus • Gardez tête, épaules, hanches et genoux alignés • Avancez le genou jusqu'au niveau de la poitrine • Ramener le genou avant vers l'arrière tout en ramenant le genou arrière vers l'avant
	40x Jumping jacks		• Commencer en position debout, mais sur les hanches • Sautez en écartant les pieds au-delà de la largeur de vos épaules • Dans le même temps, passez vos mains au dessus de votre tête • Sautez en revenant en position initiale
	15x Sprawls		• 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

Présentation circuit	Répétitions	Illustrations	Critères de réalisation
4 séries 30 secondes de recup' entre chaque série	50x Jumping jacks		• Commencer en position debout, mais sur les hanches • Sautez en écartant les pieds au-delà de la largeur de vos épaules • Dans le même temps, passez vos mains au dessus de votre tête • Sautez en revenant en position initiale
	30x Climbers		• Position de départ bras tendus, jambe droite tendue en arrière et pied gauche à côté de la main gauche. Mains sous les épaules. • Prendre une impulsion de manière à inverser les deux jambes, les mains ne décollent pas du sol et les bras restent fixes/verrouillés • Ma jambe droite se retrouve donc à côté de ma main droite
	50x Jumping jacks		• Commencer en position debout, mais sur les hanches • Sautez en écartant les pieds au-delà de la largeur de vos épaules • Dans le même temps, passez vos mains au dessus de votre tête • Sautez en revenant en position initiale
	10x Burpees		• Commencez en position debout • Placez vos mains sur le sol devant vos pieds • Propulsez vos 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 que vos pieds quittent le sol • Veuillez à garder le corps bien droit en sautant • Touchez-vous les mains derrière la tête en sautant

Deuxième partie spécifique badminton (bas du corps, explosivité) :

Présentation circuit	Répétitions	Illustrations	Critères de réalisation
5 séries 30 secondes de repos entre chaque série	20 secondes taping avant arrière **lent puis rapide**		• S'imaginer une ligne au sol, position debout légèrement fléchis sur les jambes, dos droit, pieds de la largeur des épaules • Partir de derrière la ligne (carreau de carrelage/marque de parquet,…) puis mettre pied gauche devant, suivi du pied droit devant • Remettre aussitôt derrière pied gauche puis pied droit derrière la ligne, et ainsi de suite • Le mouvement doit être fluide, le dos doit rester droit
	30 secondes Fentes avant alternées D/G		• 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
	15 secondes Former un carré avec pied droit		• Position de départ debout, en flamant rose (pied droit au sol, pied gauche ne touche pas le sol donc jambe gauche légèrement pliée) • S'imaginer un carré au sol, puis sauter à cloche pied de manière à former un carré, dans le sens des aiguilles d'une montre • Le talon ne touche pas le sol, vous devez donc sentir une contraction du mollet
	15 secondes Former un carré avec pied gauche		Idem, pied gauche
	30 secondes Squat		• Commencer en position debout, pieds écartés de la largeur des épaules • Pointer les pieds légèrement vers l'extérieur • Toujours garder le dos droit • Gardez les mains éloignées du corps • Garder le poids du corps sur les talons • Descendre jusqu'à avoir les hanches plus basses que les genoux

Présentation circuit	Répétitions	Illustrations	Critères de réalisation
5 séries 30 secondes de récup entre chaque série	30 secondes taping avant arrière **le plus rapide possible**		• S'imaginer une ligne au sol, position debout légèrement fléchis sur les jambes, dos droit, pieds de la largeur des épaules • Partir de derrière la ligne (carreau de carrelage/marque de parquet,…) puis mettre pied gauche devant, suivi du pied droit devant • Remettre aussitôt derrière pied gauche puis pied droit derrière la ligne, et ainsi de suite • Le mouvement doit être fluide, le dos doit rester droit
	30 secondes Fentes **sautées** alternées		• 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
	20 secondes Former un carré avec pied droit		• Position de départ debout, en flamant rose (pied droit au sol, pied gauche ne touche pas le sol donc jambe gauche légèrement pliée) • S'imaginer un carré au sol, puis sauter à cloche pied de manière à former un carré, dans le sens des aiguilles d'une montre • Le talon ne touche pas le sol, vous devez donc sentir une contraction du mollet
	20 secondes Former un carré avec pied gauche		Idem, pied gauche
	30 secondes Squat **180°**		• Commencer en position debout, pieds écartés de la largeur des épaules • Pointer les pieds légèrement vers l'extérieur • Toujours garder le dos droit • Gardez les mains éloignées du corps • Garder le poids du corps sur les talons • Descendre jusqu'à avoir les hanches plus basses que les genoux • Sauter le plus haut possible de manière à avoir le temps de faire un demi-tour • Recommencer le mouvement de squat

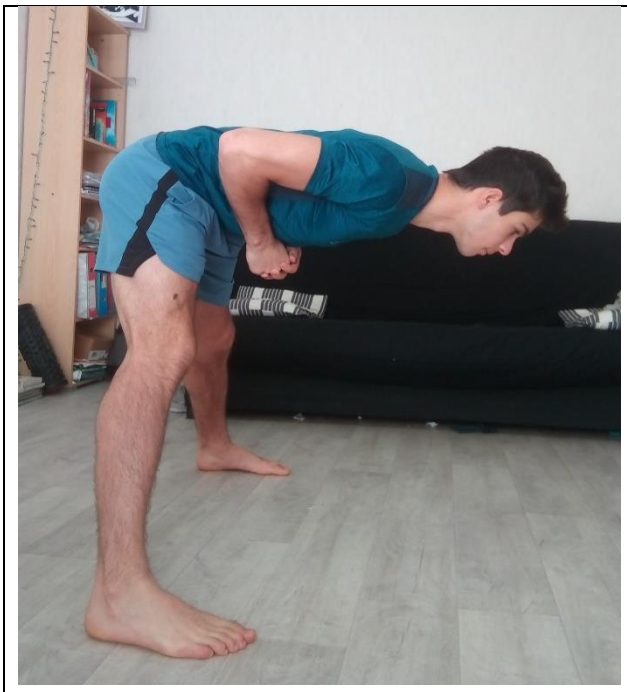
Séance assouplissement et étirement

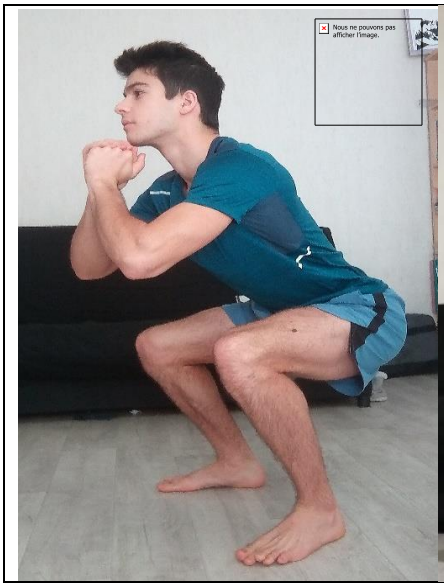
bas du corps

Bienvenue pour une séance d'environ **20min** dans laquelle nous allons travailler de manière passive (pour que l'accessibilité soit commune) l'ensemble de la chaine musculaire du bas du corps.

Avant de commencer cette séance je vous conseille d'effectuer un **échauffement uniquement articulaire** et non cardio-vasculaire pour garantir une efficacité maximale (travailler la souplesse de son corps **à froid** maximise considérablement l'étirement musculaire).

Commençons par **mobiliser** notre corps pour le préparer :

	L'exercice du « good morning » -garder les jambes tendues et le dos droit. -penchez-vous en avant de 90° Tenir pendant 30 sec

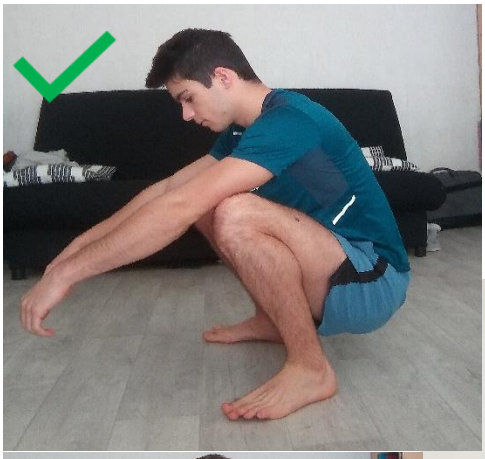


Squat

-fléchir les jambes à 90°
-garder le dos droit
-ne lever pas les talons

Tenir pendant

10 sec



Squat profond

-même consigne que pour le squat, il faut seulement descendre plus bas

Tenir pendant

10 sec

 	<u>Squat écarté</u> -même consignes que pour les squats, cependant il faut orienter les pieds vers l'extérieur afin d'ouvrir les jambes. -forcez l'ouverture des jambes avec vos bras. Maintenir la position 15 sec

Passons à la partie souplesses ! Je préfère préciser que j'entraîne ma souplesse depuis un certain temps, donc n'ayez pas d'inquiétude si vous n'avez pas les mêmes amplitudes que moi sur les exercices, ce qui compte c'est de respecter les critères comme « tendre les jambes » et les critères de temps.

Pour chaque exercice vous pouvez, si vous le souhaitez, faire des cycles de 5 secondes d'inspiration et 5 secondes d'expiration, tout en cherchant à aller plus loin dans la position à chaque expiration. Pour une durée de 30 sec d'étirement vous aurez donc fait 3 cycles de respirations.

Fessiers :

 	<u>Etirement du piriforme</u> -croisez une jambe par-dessus l'autre qui reste tendu. -poussez la jambe dans le sens dans laquelle vous l'avez croisé, tourner votre haut du corps du côté opposé. Maintenir en poussant pendant 40 sec de chaque côtés.

Psoas :

Etirement psoas

-mettez un cousin sous votre genou pour ne pas avoir mal.
-gardez votre jambe avant à 90°
-cherchez à descendre au maximum votre bassin (en plus gardez le rétroversé)
-tenez-vous cambré ou droit à minima

Maintenir la position

30 sec

De chaque côté

Répétez 2 fois l'exercice

	<u>Etirement psoas</u> -même consignes que pour l'exercice précèdent. -trouver de quoi surélever votre jambe avant (une chaise, un bord de lit), gardez votre tibia vertical au sol. Maintenir 30 sec

<u>Ischios + mollets :</u>

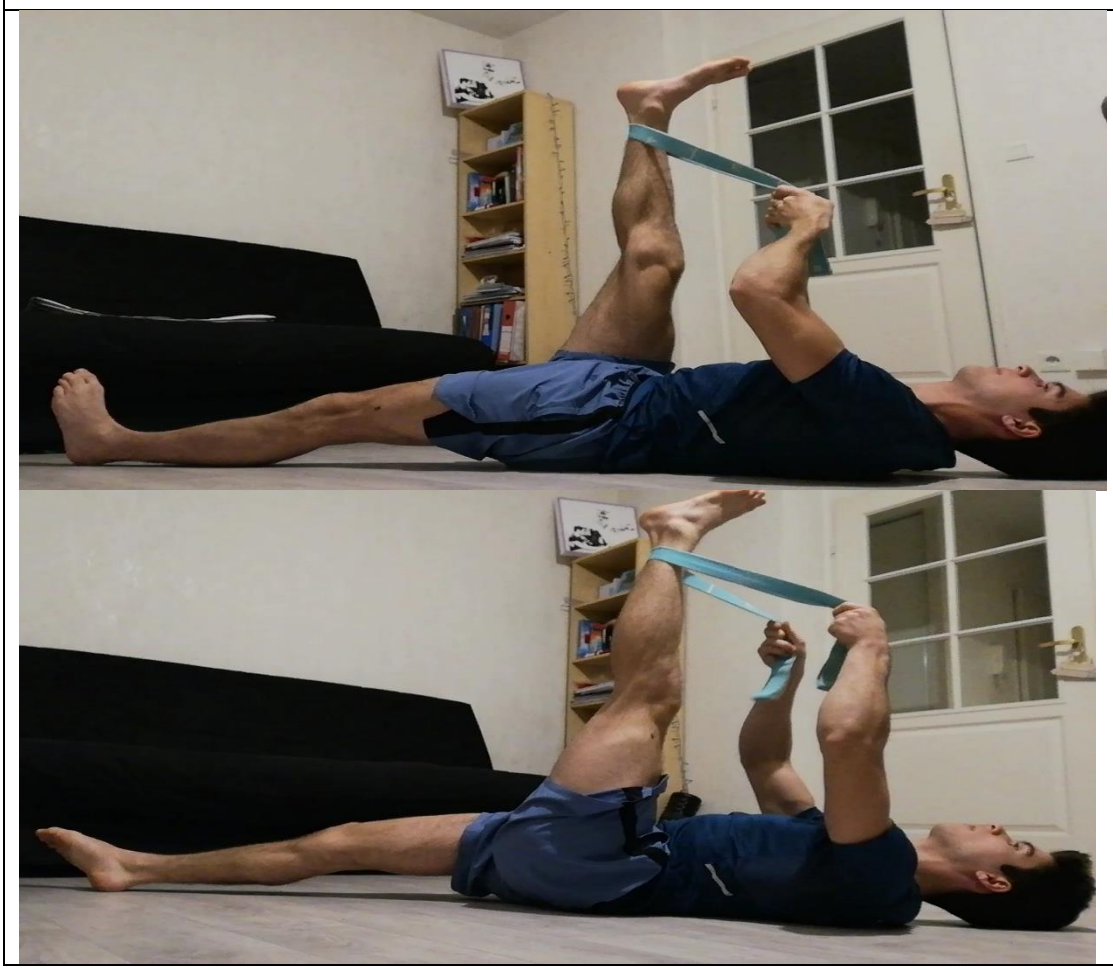
2 avancés *1débutants*

Etirement mollets et ischios (« good morning » jambe serrés)

-gardez les jambes tendues
-descendez au maximum, en essayant de rapprocher votre buste de vos genoux en tirant ave vos mains derrière vos jambes.

Maintenir

30 sec



Etirement ischios et mollets

-gardez les deux jambes tendues
-munissez vous si possible d'un élastique pour tirer votre jambe le plus possible vers votre torse

Maintenir votre jambe et tirer en même temps pendant

25 sec

De chaque côté

Répétez 3 fois l'exercice

Adducteurs

Etirement adducteurs

-écartez les jambes au maximum en orientant les pieds vers l'extérieur
-gardez vos mains sur le sol pour éviter les déchirures
-garder votre bassin rétroversé sinon vous ne pourrez pas écarter les jambes (cambré les hanches ne sont pas faites pour les jambes sécarter)

Maintenir pendant

30 sec

Répétez l'exercice 4 fois avec 15 secondes de pose entre chaque

bonus

Etirement adducteurs et ischios

-c’est le même exercice que précédemment, seulement il faut d’abord s’asseoir sur le sol
-poussez avec vos mains derrière si vous n’arrivez pas à vous tenir droit

Maintenir

45 sec

En allant chercher devant au fur et à mesure