

# Séance complète du 10/11/2020

Présentation de la séance

Temps :  
1h30

Niveau :  
tous

Matériel :  
Tapis et/ou serviette







## 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 !

Présentation circuit	Répétitions	Illustrations	Critères de réalisation
<b>3 séries</b>  <b>45 sec de repos entre chaque série</b>	10 sprawls		<ul style="list-style-type: none"> <li>Commencer en position debout</li> <li>Placez vos mains sur le sol devant vos pieds</li> <li>Gardez épaules hanches et genoux alignés</li> <li>Propulsez vos pieds derrière vos mains</li> <li>Sautez en hauteur pour que vos pieds quittent le sol</li> <li>Gardez le corps bien droit en sautant</li> <li>Touchez-vous les mains derrière la tête en sautant</li> </ul>
	10 crunchs		<ul style="list-style-type: none"> <li>Commencer allongé sur le dos, pieds au sol et mains derrière la tête</li> <li>Garder les pieds écartés de la largeur des hanches</li> <li>Lever le buste et toucher les genoux avec les mains</li> <li>Garder toujours le bas du dos au contact du sol</li> <li>Toucher le sol avec les mains derrière la tête</li> </ul>
	20 jumping jacks		<ul style="list-style-type: none"> <li>Commencer en position debout, mais sur les hanches</li> <li>Sautez en écartant les pieds au-delà de la largeur de vos épaules</li> <li>Dans le même temps, passez vos mains au dessus de votre tête</li> <li>Sautez en revenant en position initiale</li> </ul>
	10 squats		<ul style="list-style-type: none"> <li>Commencer en position debout, pieds écartés de la largeur des épaules</li> <li>Pointer les pieds légèrement vers l'extérieur</li> <li>Toujours garder le dos droit</li> <li>Gardez les mains éloignées du corps</li> <li>Garder le poids du corps sur les talons</li> <li>Descendre jusqu'à avoir les hanches plus basses que les genoux</li> </ul>
	20 mountain climbers		<ul style="list-style-type: none"> <li>Commencez en planche haute, mains en dessous des épaules et pieds au sol</li> <li>Gardez les bras tendus</li> <li>Gardez tête, épaules, hanches et genoux alignés</li> <li>Avancez le genou jusqu'au niveau de la poitrine</li> <li>Ramener le genou avant vers l'arrière tout en ramenant le genou arrière vers l'avant</li> </ul>

Présentation circuit	Répétitions	Illustrations	Critères de réalisation
<b>3 séries</b> <b>45" de repos entre chaque exercice</b>	30 secondes Chaise		<ul style="list-style-type: none"> <li>Le regard droit devant soi, tête contre le mur.</li> <li>Les abdos engagés, les lombaires et les épaules bien plaquées au mur.</li> <li>Les bras tendus vers l'avant (plus dur) ou le long du corps.</li> <li>Les jambes fléchies à un angle de 90 degrés avec le bassin.</li> </ul>
	10 Extensions mollet		<ul style="list-style-type: none"> <li>Commencer en position debout, talons au sol</li> <li>Garder les mains sur le mur pour l'équilibre</li> <li>Se lever sur la pointe des pieds aussi haut que possible</li> <li>Abaisser les talons en contrôlant la descente</li> </ul>
	20 Squats		<ul style="list-style-type: none"> <li>Commencer en position debout, pieds écartés de la largeur des épaules</li> <li>Pointer les pieds légèrement vers l'extérieur</li> <li>Toujours garder le dos droit</li> <li>Gardez les mains éloignées du corps</li> <li>Garder le poids du corps sur les talons</li> <li>Descendre jusqu'à avoir les hanches plus basses que les genoux</li> </ul>
	12 Hip raises		<ul style="list-style-type: none"> <li>Commencer sur le dos, genoux pliés et pieds au sol</li> <li>Garder les pieds écartés de la largeur des hanches</li> <li>Serrer les fessiers pour lever le bassin et tendre les hanches tout en décollant les omoplates du sol</li> <li>Descendre les fessiers jusqu'au sol</li> </ul>
	16 Fentes (8D +8G)		<ul style="list-style-type: none"> <li>Commencer en position debout, mains sur les hanches</li> <li>Gardez toujours les épaules à la verticale des hanches</li> <li>Faites un pas en avant de manière à ce que le genou prenne un angle de 90°</li> <li>Gardez le pied avant plaqué au sol</li> <li>Votre genou arrière touche à peine le sol en dessous de vos hanches</li> <li>Repasser en position initiale et changer de jambe</li> </ul>
	20 Heal raises (10D+10G)		<ul style="list-style-type: none"> <li>Commencer à quatre pattes, mais en dessous des épaules et genoux en dessous des hanches</li> <li>Lever le genou droit vers l'arrière au dessus du niveau des hanches</li> <li>L'arrière de la cuisse doit former un angle droit avec la partie inférieure de la jambe</li> <li>Puis ramener le genou vers la poitrine afin de reproduire la mouvement à nouveau</li> </ul>
	Standing scales 15s D 15s G		<ul style="list-style-type: none"> <li>Commencer en position debout, bras tendus sur les côtés</li> <li>Garder toujours les jambes tendues</li> <li>Se mettre en équilibre sur une jambe et se pencher en avant</li> <li>Basculer au niveau des hanches</li> <li>Garder hanches, genou et épaules alignés</li> </ul>

Présentation circuit	Répétitions	Illustrations	Critères de réalisation
<b>4 séries</b> <b>1 min de repos entre chaque exercice</b>	30 secondes Planche		<ul style="list-style-type: none"> <li>Pensez à bien contracter les abdos, les fessiers et placer le bassin en rétroversion (vers l'arrière). Attention à ne pas creuser le dos.</li> </ul>
	30 secondes Planche côté gauche		<ul style="list-style-type: none"> <li>Pensez à bien contracter les abdos, les fessiers et attention à ne pas creuser le dos. Gardez le corps aligné.</li> </ul>
	30 secondes Planche 3 appuis		<ul style="list-style-type: none"> <li>Réalisez une planche ventrale mais sur trois appuis, deux mains et une jambe. Changez de jambe d'appui au bout de la moitié du temps.</li> </ul>
	30 secondes Gainage fessiers		<ul style="list-style-type: none"> <li>Pousser le bassin le plus haut possible. Contracter les abdos et les fessiers. Placez les appuis de façon symétrique, largeur d'épaules.</li> </ul>
	30 secondes Gainage dorsal		<ul style="list-style-type: none"> <li>Pensez à bien contracter les abdos, les fessiers et attention à ne pas creuser le dos.</li> </ul>
	30 secondes Planche côté droit		<ul style="list-style-type: none"> <li>Pensez à bien contracter les abdos, les fessiers et placer le bassin en rétroversion (vers l'arrière). Attention à ne pas creuser le dos. Gardez le corps aligné.</li> </ul>