

# Séance complète du 12/11/2020

<b>Présentation de la séance</b>	<b>Temps :</b> 1h15	<b>Niveau :</b> 2 niveaux de difficulté	<b>Matériel :</b> 1 tapis de sport et/ou 1 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 !




NIV 1

NIV 2

Présentation circuit	Répétitions	Illustrations	Critères de réalisation
<b>3 séries</b>  1' de repos entre chaque série	10 crunchs		<ul style="list-style-type: none"> <li>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>
	16 Crunches debout		<ul style="list-style-type: none"> <li>Commencer en position debout, pieds plus écartés que la largeur des épaules</li> <li>Joindre ses mains derrière la tête</li> <li>Monter le genou juste au dessus de la hauteur des hanches en contractant les abdos</li> <li>S'aider avec le coude opposé de manière à donner de l'élan</li> </ul>
	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>
	16 Relevés de jambes alternées		<ul style="list-style-type: none"> <li>Commencer allongé sur le dos</li> <li>Garder toujours bassin et épaules au sol</li> <li>Commencer pied droit au sol et pied gauche en l'air</li> <li>Alterner les jambes, montez votre pied droit tout en descendant votre pied gauche, toujours jambes tendues</li> <li>Garder bas du dos au contact du sol</li> <li>Contracter abdos et lever les jambes jusqu'à avoir les talons à la verticale des hanches</li> </ul>
	25 Montées de genoux		<ul style="list-style-type: none"> <li>Commencer en position debout</li> <li>Lever un genou au dessus du niveau des hanches</li> <li>Alterner les jambes</li> </ul>
	30 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>

	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>
	20 Fentes latérales		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Commencer en position debout, pieds plus écartés que la largeur des épaules</li> <li>• Commencer jambes tendues et torse à la verticale</li> <li>• Garder toujours les mains éloignées du corps</li> <li>• Faire une fente latérale en gardant l'autre jambe tendue</li> <li>• Descendre jusqu'à avoir les hanches à hauteur de genoux</li> </ul>


Présentation circuit	Répétitions	Illustrations	Critères de réalisation
3 à 5 séries 1' de repos entre chaque série	10 situps		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Commencer allongé sur le dos, pieds au sol, genoux pliés et mains derrière la tête</li> <li>• Garder les pieds joints</li> <li>• En position allongée, garder le bas du dos au contact du sol</li> <li>• Relever le buste de manière à former un angle droit cuisse/tronc</li> <li>• Position assise, tête un peu reculée par rapport aux fesses</li> </ul>
	16 Planche genou interne		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Commencer en planche haute, mains au sol sous les épaules et pieds au sol</li> <li>• Garder les bras tendus</li> <li>• Garder tête, épaules, hanches et genoux alignés</li> <li>• Amener le genou jusqu'à la poitrine</li> <li>• La cuisse touche le ventre</li> <li>• Alternier les côtés</li> </ul>
	10 Burpees		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Commencez en position debout</li> <li>• Placez vos mains sur le sol devant vos pieds</li> <li>• Propulsez vos pieds vers l'arrière en planche haute</li> <li>• Gardez épaules hanches et genoux alignés</li> <li>• Touchez le sol avec la poitrine</li> <li>• Remontez en planche haute</li> <li>• Propulsez vos pieds derrière vos mains</li> <li>• Sautez en hauteur pour que vos pieds quittent le sol</li> <li>• Veuillez à garder le corps bien droit en sautant</li> <li>• Touchez-vous les mains derrière la tête en sautant</li> </ul>
	16 Relevés de jambes		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Commencer allongé sur le dos</li> <li>• Garder toujours bassin et épaules au sol</li> <li>• Garder pieds joints et jambes tendues</li> <li>• Garder bas du dos au contact du sol</li> <li>• Contracter abdos et lever les jambes jusqu'à avoir les talons à la verticale des hanches</li> </ul>
	8 Jumps		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Commencer en position debout, les pieds écartés de la largeur des épaules</li> <li>• Sautez des deux pieds</li> <li>• Levez vos genoux à hauteur de hanches</li> </ul>

	40 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>
	20 climbers		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ bras tendus, jambe droite tendue en arrière et pied gauche à côté de la main gauche. Mains sous les épaules.</li> <li>• Prendre une impulsion de manière à inverser les deux jambes, les mains ne décollent pas du sol et les bras restent fixes/verrouillés</li> <li>• Ma jambe droite se retrouve donc à côté de ma main droite</li> </ul>
	20 Fentes sautées alternées		<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>• Prendre une impulsion et sauter en échangeant de jambes</li> <li>• Le mouvement doit être fluide et le dos doit rester droit</li> </ul>

### **/!\** Mise en garde :

Les illustrations sont les positions vers lesquelles vous devez **tendre**, elles ne sont pas à reproduire à l'identique. En tous cas pas sur du court terme. **Ecoutez votre corps** et ses limites, le but est simplement de **ressentir l'étirement** dans le muscle concerné. Ainsi, certaines personnes auront besoin d'une moins grande amplitude de mouvement que d'autre pour ressentir la même intensité de l'étirement.

De plus, chaque exercice est à faire deux fois, l'intérêt étant de progresser/d'améliorer la posture entre les deux fois. Cependant, laissez vous minimum 20'' avant de resolliciter le même muscle (sauf quand il y a possibilité d'alterner les côtés).

	Illustrations	Critères de réalisation
2 x 20''		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assis, jambes étirées et ouvertes</li> <li>• Se pencher vers l'avant en appuyant les mains sur le sol.</li> <li>• L'étirement doit être ressenti à l'intérieur des cuisses.</li> </ul>
2 x 20''		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assis en tailleur, les plantes de pieds se font face.</li> <li>• Attraper ses pieds avec les mains et repousser ses genoux vers le bas avec ses coudes. Le bas du dos doit rester droit et ne pas s'arrondir.</li> <li>• L'étirement se fait pendant le temps expiratoire (en soufflant).</li> </ul>
2 x 15''		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assis, avec les jambes étirées</li> <li>• Inclinez-vous vers l'avant et attrapez vos pieds avec les mains, tirez les pieds vers l'arrière en direction du tronc.</li> <li>• Si pas possible : essayer simplement d'aller toucher vos pieds, le plus loin possible</li> </ul>

2x 10" / côté		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assis, avec une jambe étirée et l'autre fléchie avec la plante du pied touchant la cuisse.</li> <li>• Se pencher en avant, en prenant la cheville.</li> <li>• L'étirement doit se ressentir au niveau des ischio-jambiers</li> </ul>
2x 15" / côté		<ul style="list-style-type: none"> <li>• A genoux avec une jambe vers l'avant, jusqu'à ce que le genou soit exactement au-dessus de la cheville, et l'autre genou sur le sol.</li> <li>• Baisser la hanche jusqu'à sentir un étirement doux au niveau de la partie avant de la hanche, sur la partie postérieure de la cuisse et sur l'aine.</li> <li>• Ne pas mettre en avant le genou qui se trouve sur la cheville (angle de 90° max)</li> </ul>
2x 15" / côté		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Debout, en séparant légèrement les jambes</li> <li>• Prendre la pointe du pied, avec la jambe opposée légèrement fléchie.</li> <li>• L'étirement doit se ressentir dans les ischios et dans les mollets.</li> </ul>
2x 20"		<ul style="list-style-type: none"> <li>• À genoux avec les jambes jointes.</li> <li>• S'appuyez sur les bras tendus, à l'arrière, sans courber le dos.</li> <li>• Ne pas appuyer les fesses sur les talons et maintenir ceux-ci sur les côtés des cuisses, avec la pointe des pieds dirigée vers l'arrière.</li> <li>• S'incliner vers l'arrière, en contractant les fessiers et en tournant le bassin</li> <li>• Eviter que les genoux quittent le sol ou qu'il y ait une distance entre eux, les pieds ne doivent pas se retrouver vers l'extérieur</li> <li>• L'étirement doit se faire ressentir au niveau des quadriceps</li> </ul>
2x 20" / côté		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Position debout, tenir la partie postérieure d'un pied avec la main, en tirant lentement vers les fesses.</li> <li>• Le bras opposé à la jambe en étirement sert de bras équilibreur.</li> <li>• L'étirement doit se faire ressentir au niveau des quadriceps</li> </ul>
2x 15" / côté		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Debout, appuyer les avant-bras sur un mur.</li> <li>• Fléchir une jambe en posant le pied sur le sol, devant soi, pendant que nous étirons l'autre vers l'arrière.</li> <li>• Avancer lentement les hanches, en maintenant droit la partie inférieure du dos.</li> <li>• Maintenir sur le sol la jambe étirée.</li> <li>• L'étirement doit se faire ressentir au niveau du mollet</li> </ul>
2x 20" / côté		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assis avec la jambe droite tendue.</li> <li>• Fléchir la jambe gauche et placer le pied gauche sur la partie externe du genou droit.</li> <li>• Prendre sa jambe gauche entre les bras et tirer la jambe gauche vers l'arrière.</li> <li>• L'étirement est perceptible à l'arrière de la cuisse et dans le muscle fessier. Faire deux séries de 30 secondes.</li> </ul>

Vous pouvez recommencer le circuit une deuxième fois, en procédant cette fois-ci, une seule fois par exercice.