

# Séance du 18/11/2020

<b>Présentation de la séance</b>	<b>Temps :</b> ~ 55 min	<b>Niveau :</b> Intermédiaire	<b>Matériel :</b> tapis	<b>Première partie</b>	<b>Deuxième partie</b>
----------------------------------	----------------------------	----------------------------------	----------------------------	------------------------	------------------------

## 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 :

Présentation circuit	Répétitions	Illustrations	Critères de réalisation
Faites 2 fois le circuit avec 15 secondes de pauses entre chaque exercice.	30 sec		<ul style="list-style-type: none"> <li>Mettez-vous en position de squat et écartez vos jambes avec vos coudes</li> </ul>
	30 sec Chaque côté		<ul style="list-style-type: none"> <li>Mettez-vous en position de squat et tournez-vous dans un sens (puis l'autre) pour aller chercher le plafond avec votre bras.</li> </ul>
	30 sec Chaque côté		<ul style="list-style-type: none"> <li>Assaillez-vous en tailleur et prenez une jambe (puis l'autre) pour l'amener en aile de pigeon</li> </ul>
	30 sec Chaque côté		<ul style="list-style-type: none"> <li>Croisez une jambe devant l'autre et penchez-vous du même côté que vous avez croisé</li> </ul>
	30 sec		<ul style="list-style-type: none"> <li>Assaillez-vous sur vos talons pour travailler l'extension de vos chevilles</li> </ul>



## Deuxième partie :

Présentation circuit	Répétitions	Illustrations	Critères de réalisation
<p><b>2 séries</b></p> <p><b>1 min de repos entre chaque série</b></p>	16 montées de genoux sur place		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Commencer en position debout</li> <li>• Lever un genou au-dessus du niveau des hanches</li> <li>• Alternier les jambes</li> </ul>
	20 fentes marchées		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Commencer en position debout</li> <li>• Garder toujours les mains éloignées du corps</li> <li>• Garder les épaules à la verticale des hanches</li> <li>• Faire un pas en avant</li> <li>• Garder le pied avant plaqué au sol</li> <li>• Genou arrière touche presque le sol en dessous de la hanche</li> <li>• Alternier la jambe en fente en avançant</li> </ul>
	25 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>
	30 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>
	25 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 fentes marchées		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Commencer en position debout</li> <li>• Garder toujours les mains éloignées du corps</li> <li>• Garder les épaules à la verticale des hanches</li> <li>• Faire un pas en avant</li> <li>• Garder le pied avant plaqué au sol</li> <li>• Genou arrière touche presque le sol en dessous de la hanche</li> <li>• Alternier la jambe en fente en avançant</li> </ul>
	16 talons fesses		<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'image est « se donner des coups de pied en souplesse dans les fesses » qui va amener une légère avancée du genou.</li> <li>• Après le passage sous la fesse le pied doit retomber sous le centre de gravité avec une légère flexion du genou.</li> </ul>

### Troisième partie :




Présentation circuit	Répétitions	Illustrations	Critères de réalisation
Ce circuit est à faire 2 fois au total. Entre les Deux répétitions, prendre une minute de récupération	20 seconde d'effort et 40 seconde de récup		<ul style="list-style-type: none"> <li>Jumping jack ; écarter les bras au-dessus de sa tête et écarter les jambes dans le même temps en gardant le buste bien droit</li> </ul>
	20 fentes gauche		<ul style="list-style-type: none"> <li>Fente ; La tête droite, le regard vers l'avant, faire une flexion de jambe en allant chercher devant soi. Les bras servent à s'équilibrer</li> </ul>
	20 seconde d'effort et 40 seconde de récup		<ul style="list-style-type: none"> <li>Air box ; alterner des petits coup de poing le plus vite possible, droite, gauche. Orienter le bassin dans la direction du coup</li> </ul>
	20 fentes droite		<ul style="list-style-type: none"> <li>Fente ; La tête droite, le regard vers l'avant, faire une flexion de jambe en allant chercher devant soi. Les bras servent à s'équilibrer</li> </ul>
	20 seconde d'effort et 40 seconde de récup		<ul style="list-style-type: none"> <li>Se mettre en position de gainage sur les coudes, relevé un bras puis l'autre, redescendre un bras puis l'autre. Gagner sa ceinture abdominale tout le long de l'exercice</li> </ul>

### Second circuit

Présentation circuit	Répétitions	Illustrations	Critères de réalisation
<b>Pyramide :</b> <b>Circuit 1 : 20 squat</b> <b>Circuit 2 : 20 squat + 10 pompes genoux</b> <b>Circuit 3 : 20 squat + 10 pompes gainage seconde</b>	20 squats		<ul style="list-style-type: none"> <li>Se mettre en position de chaise contre un mur plat. Descendre les fesses jusqu'à ce que les cuisses soient perpendiculaire au mur. Les pieds sont légèrement écartés. Les bras sont décollés du corps.</li> </ul>
	10 pompes à genoux		<ul style="list-style-type: none"> <li>Agenouillez-vous au sol, paumes de main à plat, un peu plus écartés que la largeur des épaules. Fléchissez les coudes et venez effleurer le sol avec votre poitrine</li> </ul>





<b>Circuit 4 : 20</b> <b>squat + 10</b> <b>pompes +</b> <b>gainage 30</b> <b>seconde +</b> <b>russian twist 30</b> <b>seconde</b> <b>Circuit 5 : 20</b> <b>squat + 10</b> <b>pompes +</b> <b>gainage 30</b> <b>seconde +</b> <b>russian twist</b> <b>seconde + 30</b> <b>seconde de</b> <b>chaise</b>	30 seconde de gainage ventral		<ul style="list-style-type: none"> <li>Allongez-vous face au sol, le corps bien droit, en appui sur les avant-bras, les bras doivent être écartés de la largeur des épaules et former un angle de 90 degrés</li> </ul>
	30 seconde de russian twist		<ul style="list-style-type: none"> <li>Positionnez légèrement le haut du corps en avant avec les jambes pliées. Alternez lentement des torsions de torse vers la gauche et la droite en contractant les abdominaux</li> </ul>
Prendre 1 minutes de récupération entre chaque circuit	30 seconde de chaise		<ul style="list-style-type: none"> <li>Debout, jambes écartées de la largeur des épaules, pointes de pieds légèrement écartées vers l'extérieur, bras tendus devant vous, fléchir les jambes en poussant les fesses vers l'arrière jusqu'à avoir les cuisses parallèles au sol</li> </ul>

#### Quatrième partie :

Présentation circuit	Répétitions	Illustrations	Critères de réalisation
Effectuer 2 tours sans pause entre les exercices mais prenez 30 sec de pause entre les circuits.	30 secondes par côtés		<ul style="list-style-type: none"> <li>En position de gainage latérale côté droit, réalisez des oscillations latérales tout en maintenant l'alignement. Changez de côté à la moitié du temps.</li> </ul>
	30 secondes		<ul style="list-style-type: none"> <li>Mettez vous en planche sur les mains et les pieds avec les bras tendus. Sans bouger le bassin, sans perdre l'alignement monter un genou puis l'autre sur la durée indiquée.</li> </ul>
	30 secondes		<ul style="list-style-type: none"> <li>En position de planche écartez les jambes tendues en faisant un petit saut. Rejoignez les jambes en faisant un second saut et répétez le mouvement sur le temps indiqué.</li> </ul>

	30 secondes par côtés		<ul style="list-style-type: none"> <li>Mettez-vous en planche latérale et tendez la jambe du dessous devant vous pour que votre mains rejoigne vos orteil. Répétez ce mouvement durant la durée indiquée. Maintenez l'alignement et ne creuser pas le dos.</li> </ul>
	30 secondes par côtés		<ul style="list-style-type: none"> <li>Vos mains sont placées sous vos épaules et vos genoux à la verticale de vos hanches. Rapprochez alors votre genou gauche et votre coude droit sous votre torse. Faire ce mouvement pendant la moitié du temps puis changer de côté.</li> </ul>

### Cinquième partie :

Répétitions	Illustrations	Critères de réalisation
Étirement des trapèze		<p>Commencez debout, placez une main en bas de votre dos et l'autre du côté opposé de la tête. Tirer légèrement la tête vers votre épaule. En regardant droit devant jusqu'à ce que vous sentiez un étirement dans le cou.</p> <p><i>Maintenir 30 sec de chaque côté</i></p>
Étirement des triceps et des épaules		<p>Amenez un bras au-dessus de votre tête et placez votre avant bras derrière vous. La main entre les omoplates si possible. Avec votre autre main, attrapez votre bras juste au-dessus du coude. et tirer légèrement pour sentir l'étirement.</p> <p>Essayez de garder votre biceps près de votre oreille.</p> <p><i>Maintenir 30 sec de chaque côté.</i></p>
Reclined Spinal Twist		<p>Allongez sur le dos, bras pliés ou tendus sur le côté. Gardez une jambe tendue et ramenez l'autre vers vous, genou contre vous puis laissez la tomber doucement au dessus de la jambe tendue</p> <p>Pensez à garder vos épaules en contact avec le sol.</p> <p><i>Maintenir 30 sec de chaque côté.</i></p>
Étirement poitrine		<p>En position debout, croisez vos doigts derrière vous. Gardez votre dos droit et vos omoplates serrées, puis montez petit à petit vos mains.</p> <p><i>Maintenir 2x30 sec</i></p>

Extension  
poignet



En position assise ou debout. Tendez un bras devant à hauteur de l'épaule ou juste en dessous.

Gardez votre bras droit et avec votre main opposée, attrapez vos doigts juste au-dessus de la paume.

Tirez sur celle-ci pour que vos doigts pointent vers le plafond.

*Maintenir 30 sec de chaque côté*

Flexion poignet



Même position initiale que l'étirement précédent. Gardez votre bras droit et avec votre main opposée, attrapez le dessus de votre main.

Tirez sur celle-ci pour que vos doigts pointent vers le sol.

*Maintenir 30 sec de chaque côté.*