

Séance 2 semaine du 23/11/2020

Présentation de la séance	Temps :	Niveau :	Matériel :
----------------------------------	----------------	-----------------	-------------------


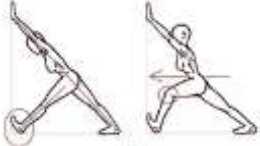



Avant toute chose :



M

NIV 1

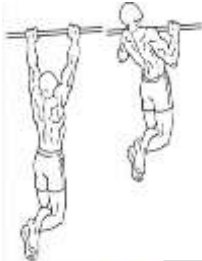

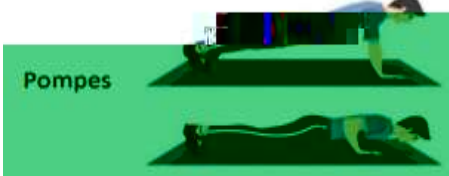


NIV 2

Première partie :

Circuit	Répét'	Illustrations	Critères de réalisation
Faire 1 fois le circuit	F B		<ul style="list-style-type: none"> • •
	F B		<ul style="list-style-type: none"> • • •
			<ul style="list-style-type: none"> • B • F • F • • • • •
			<ul style="list-style-type: none"> • B • • F • F • B
	F		<ul style="list-style-type: none"> • B • F • • F • •

B		<ul style="list-style-type: none"> • B • F • • • • • • • •
		<ul style="list-style-type: none"> • • • • • • • • • •

Deuxième partie :





Présentation circuit	Répétitions	Illustrations	Critères de réalisation
<p>Répétez 4 fois le circuit avec 1 min 30 de pause entre chaque circuit</p>			<ul style="list-style-type: none"> • F
<p>(essayer de garder 15 secondes maximum entre chaque exercices)</p>			<ul style="list-style-type: none"> • • F
			<ul style="list-style-type: none"> • F
<p>Répétez 2 fois le circuit avec 1min de pause entre les deux</p>			<ul style="list-style-type: none"> • mettez-vous sur le dos et relevez le que les fesses et les lombaires en contact avec le sol.
<p>(et 10 secondes de pauses entre les deux exercices)</p>			<ul style="list-style-type: none"> • Placez votre bassin au niveau de la vous à plat ventre dessus, tenez la chaise et maintenez l'alignement avec vos jambes.

Mettez une serviette sur deux poignées de porte ou utilisez un rebord de table assez haut :)



Troisième partie :








Présentation circuit	Répétitions	Illustrations	Critères de réalisation
			<ul style="list-style-type: none"> • •
<p>Faire le circuit 3 fois / pour chaque exos, 30 seconde d'exercice et 30 seconde de récupération</p>			<ul style="list-style-type: none"> • • •

			•
			• →
			•
			•
			• M F
			•

Quatrième partie :

Présentation circuit	Répétitions	Illustrations	Critères de réalisation
Effectuez les exercices sous forme de pyramide, soit faire :			•

- - -			•
Prenez 30 sec de récup entre chaque bloc.			•
Faire la pyramide 2 fois.			•

			<p>Couché sur le dos, les bras ouverts et étirés, fléchissez les jambes et déplacez-les sur un côté en gardant le bas du dos collé au sol. Tournez la tête vers le côté opposé des jambes et maintenez la position.</p>
			<p>Placez-vous devant un mur, fléchissez tendue avec le talon au sol. Penchez vous contre le mur et maintenez la position des jambes en gardant le talon fermement appuyé au sol pour la jambe arrière.</p>
			<p>Placez-vous assis et accrochez-vous au rebord de votre chaise. Penchez la droite. Ensuite, inclinez et tournez la tête du côté opposé à votre prise sur la chaise. Avec votre main libre, venez</p>
			<p>Mettez-vous debout avec le dos droit. Placez votre main gauche dans le dos et inclinez votre tête du côté opposé. Faites une rotation de la tête. Aidez à</p>
			<p>En position debout, le dos droit, ramenez votre jambe droite le plus près possible de votre torse.</p>
			<p>Mettez-vous debout sur votre pied gauche et attrapez votre tibia avec la main droite. Pliez votre jambe droite derrière vous et continuez à tirer votre pointe vers le sol.</p>
			<p>Allongez-vous au sur le dos au sol et élever vos jambes à la verticale contre un mur. Ecartez vos jambes en les gardant tendues et maintenez la position.</p>