

Séance du 20/11/2020

Présentation de la séance	Temps : ~ 55 min	Niveau : Tout niveau	Matériel : Tapis et chaise	Première partie	Deuxième partie
----------------------------------	----------------------------	--------------------------------	--------------------------------------	------------------------	------------------------

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.


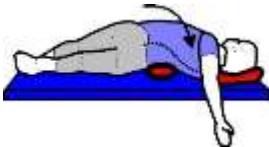
Ne vous surestimez pas, mais ne vous sous-estimez pas non plus.





Bon courage !

NIV 1

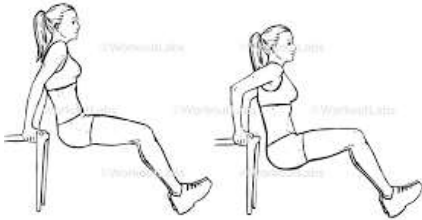

NIV 2



Première partie :



Présentation circuit	Répétitions	Illustrations	Critères de réalisation
COLONNE	5 mvts pour chaque position, donc 5 aller retour		<p>Se mettre en position quadrupédique avec les mains sous les épaules, les genoux sous les hanches. Ne jamais pliés les bras</p> <ul style="list-style-type: none"> Je vais commencer par souffler, je rentre la tête je rentre les fesses et j'arrondis le dos en poussant sur le sol Ensuite je vais faire l'inverse je vais faire une extension je sors les fesses, je creuse le dos et je regarde vers le haut
ROTATION THORACIQUE COUCHE AU SOL	5 mvts pour chaque position, donc 5 aller retour		<p>Se mettre sur le côté du corps et poser la joue sur le coussin, assurez vous d'avoir vos épaules et hanches bien au-dessus de l'autre</p> <ul style="list-style-type: none"> Commencez par aller chercher loin devant vous avec le bras du dessus pour ensuite ponts avec le bruit des supports suite dessiner un grand cercle au-dessus de votre tête et vous rendre de l'autre côté pour ensuite revenir de la même façon Pour la dernière répétition restez 10 à 15 sec sur cette position avec le bras derrière, bien respirer pour essayer de venir gagner en amplitude Faire pareil de l'autre côté

GRAND DORSAL ET TRICEPS	Rester dans la position entre 30 et 45 sec		Prenez votre bâton ou balais dans les paumes de vos mains, avec une distance des mains plus large que les épaules <ul style="list-style-type: none"> • Ensuite déposez vos coudes au sol et reculer les genoux si vous voulez augmenter la difficulté, si non aligné alors vos genoux avec le bassin • Pour ressentir l'étirement essayez de ramener votre poitrine au sol sans arquer votre bas du dos Prendre de bonnes respirations
ROTATION DE HANCHE	5 mvts pour chaque position, donc 5 aller retour		Se mettre accroupi en plaçant les coudes aux genoux <ul style="list-style-type: none"> • A l'aide du coude pousser le genou vers l'extérieur de manière à étirer l'adducteur • Puis réaliser la même chose avec l'autre coude
	5 mvts pour chaque position, donc 5 aller retour		<ul style="list-style-type: none"> • En étant assis laisser tomber ses jambes sur le côté en gardant 90° entre ischio et mollet • Alternez d'un côté à l'autre Si c'est sensible, aller moins loin dans le mouvement
	5 mvts pour chaque position, donc 5 aller retour		<ul style="list-style-type: none"> • Se tourner du même côté que la jambe et descendre les coudes au sol (selon votre souplesse) pendant 5sec • Et ensuite changer de côté


Deuxième partie

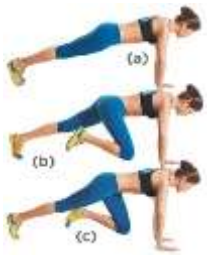



Répétitions	Exercices	Illustrations	Critères de réalisation
30 sec D'exercices / 30 sec de Repos	Dips sur chaise		<ul style="list-style-type: none"> • Je pense à souffler lorsque je monte. • <u>Astuce</u> : Plus je rapproche mes pieds de la chaise, plus le mouvement sera facile
X2 Tours	Pompe en pique avec chaise		<ul style="list-style-type: none"> • Toujours en gardant la forme d'un pique avec mes fesses, je viens poser la tête sur la chaise • <u>Astuce</u> : Plus la chaise ou la surface sur laquelle je réalise l'exercice est haute, plus cela sera facile

	Squat		<ul style="list-style-type: none"> Avec les pieds largeur bassin, j'emmène les fesses loin vers l'arrière et je pousse sur mes talons pour remonter.
	Chaise		<ul style="list-style-type: none"> Les mains et le dos sont contre le mur Les Pieds sont situé en dessous des genoux et à 90°





Répétitions	Exercices	Illustrations	Critères de réalisation
30 sec D'exercices / 30 sec de Repos X2 Tours	Dips sur chaise à un bras		<ul style="list-style-type: none"> Je contrôle la descente et j'évite un maximum de m'aider de la jambe au sol
	Pompe en pique		<ul style="list-style-type: none"> Toujours en gardant la forme d'un pique avec mes fesses, avec les jambes tendus, je viens rapprocher ma tête du sol
	Side Squat		<ul style="list-style-type: none"> Je tourne légèrement le pied sur lequel je m'appuie vers l'extérieur Je contrôle le mouvement
	Chaise sur une jambe		<ul style="list-style-type: none"> Le pied est situé en dessous du genoux et à 90° Les mains et le dos sont contre le mur <u>Astuce</u> : Si la forme de l'exercice viens à négliger, revenir sur les deux jambes

Troisième partie


Présentation circuit	Répétitions	Illustrations	Critères de réalisation
4 séries 1 min de repos entre chaque série	10 Sprawls		<ul style="list-style-type: none"> 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








	20 Mountain climbers		<ul style="list-style-type: none"> • 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
	30 Squats		<ul style="list-style-type: none"> • 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
	40 Montées de genoux		<ul style="list-style-type: none"> • Commencer en position debout • Lever un genou au dessus du niveau des hanches • Alternier les jambes
	50 Jumping jacks		<ul style="list-style-type: none"> • 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
	40 Montées de genoux	Cf ci-dessus	
	30 Squats	Cf ci-dessus	
	20 Mountain climbers	Cf ci-dessus	
	10 Sprawls	Cf ci-dessus	



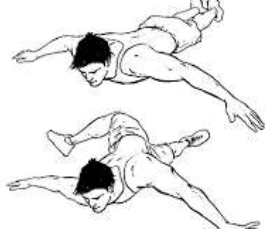


Présentation circuit	Répétitions	Illustrations	Critères de réalisation
4 séries 1 min de repos entre chaque série	10 Burpees		<ul style="list-style-type: none"> • Commencez en position debout • Placez vos mains sur le sol devant vos pieds • Propulsez vos pieds vers l'arrière en planche haute • Gardez 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




	20 Climbers		<ul style="list-style-type: none"> • 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
	30 Squats		<ul style="list-style-type: none"> • 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
	40 Montées de genoux		<ul style="list-style-type: none"> • Commencer en position debout • Lever un genou au dessus du niveau des hanches • Alternner les jambes
	50 Jumping jacks		<ul style="list-style-type: none"> • 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
	40 Montées de genoux	Cf ci-dessus	
	30 Squats	Cf ci-dessus	
	20 Climbers	Cf ci-dessus	
	10 Burpees	Cf ci-dessus	

Quatrième partie :

Présentation circuit	Répétitions	Illustrations	Critères de réalisation
<p>3 séries</p> <p>1 min de repos entre chaque série</p>	<p>20 secondes</p> <p>Planche genou interne</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Commencer en planche haute, mains au sol sous les épaules et pieds au sol • Garder les bras tendus • Garder tête, épaules, hanches et genoux alignés • Amener le genou jusqu'à la poitrine • La cuisse touche le ventre • Alternner les côtés

	<p>20 secondes</p> <p>Ground supermen</p>		<ul style="list-style-type: none"> • 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
	<p>20 secondes</p> <p>Gainage latéral</p>		<ul style="list-style-type: none"> • S'allonger sur le sol, sur le côté. • Prendre appui sur bras droit et pied droit, décoller le bassin du sol. • Bras droit tendu, paume de main droite au sol, doigts bien écartés pour plus d'appuis • Jambes sont tendues, colonne vertébrale droite, alignée avec bas du corps • Penser à respirer
	<p>20 secondes</p> <p>Relevés de jambes</p>		<ul style="list-style-type: none"> • 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
	<p>20 secondes</p> <p>Planche sur les mains</p>		<ul style="list-style-type: none"> • 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
	<p>20 secondes</p> <p>In and out</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Commencer en position allongée sur dos, les avant bras au sol et les coudes formant un angle à 90°, les jambes tendues et légèrement décollées (30cm) • Rapprocher les genoux de la poitrine sans poser les pieds au sol, puis retendre les jambes
	<p>20 secondes</p> <p>Gainage dorsal</p>		<ul style="list-style-type: none"> • 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
	<p>20 secondes</p> <p>Crunchs</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Allongé sur le dos, pieds au sol et mains derrière la tête • Garder les pieds écartés de la largeur des hanches • Lever le buste et toucher les genoux avec les mains • Garder toujours le bas du dos au contact du sol • Toucher le sol avec les mains derrière la tête

Présentation circuit	Répétitions	Illustrations	Critères de réalisation
Circuit étirement	2 fois 30 secondes		Mettez-vous debout avec le dos droit. Tendez vos bras au-dessus de votre tête le long des oreilles. Maintenez l'alignement tout en oscillant de droite à gauche pendant la durée de l'exercice.
	Répéter le mouvement une quinzaine de fois.		Allongez-vous à plat ventre, mettez les mains un peu plus bas que les épaules, avec les coudes serrés contre la taille. Soulevez la poitrine vers l'avant et vers le haut en tendant les bras.
	Maintenir la position pendant 30 secondes. Faire 2 x 30 secondes par côtés.		Couché sur le ventre, les bras ouverts et étirés, déplacez la jambe du côté opposé sans perdre le contact avec le sol du bras du même côté.
	Maintenir la position pendant 30 secondes. Faire 2 x 30 secondes par côtés.		Mettez-vous debout, placez votre main gauche sur le dessus de votre tête et inclinez doucement votre tête vers la gauche. Appliquez une pression légère avec votre main pour augmenter l'étirement.
	Maintenir la position pendant 30 secondes. Faire 2 x 30 secondes par côtés.		Placez-vous debout et croisez votre bras droit au niveau de votre poitrine. Tirez votre coude droit vers vous en utilisant votre bras gauche.
Maintenir la position pendant 30 secondes. Faire 2 x 30		Mettez-vous debout avec le dos droit. Relevez votre bras gauche en haut puis pliez-le derrière vous afin que votre main touche le haut de votre dos.	

	secondes par côtés.		Avec votre main droite, saisissez votre coude gauche et tirez le vers la droite.
	<p>Maintenir la position pendant 30 secondes.</p> <p>Faire 2 x 30 secondes par côtés.</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 tibia jusqu'à ce que votre genou droit pointe vers le sol.
	<p>Maintenir la position pendant 30 secondes.</p> <p>Faire 2 x 30 secondes par côtés.</p>		En position debout, le dos droit, les doigts de vos deux mains sont entrelacés derrière votre tête. Regardez vers le bas et inclinez le haut de votre corps à partir des hanches vers l'avant et maintenez votre torse parallèle au sol.