

Vouloir c'est bien,  
*agir c'est mieux !*



**9ème  
séance !**

Renforcement musculaire – Semaine 02

Matériels  
indispensables !

*et Vous*



# Règles de sécurité !



**Prenez le temps de réaliser les exercices**

**Pensez à bien respirer durant toute la durée de la séance**

**Pensez à vous hydrater avant, pendant et après la séance**

**Chaussures non glissantes**

**Chaise à proximité**

1<sup>er</sup> exercice :  
1<sup>ère</sup> séance

2<sup>ème</sup> exercice :  
2<sup>ème</sup> séance

"Il n'y a  
qu'une façon  
d'échouer,  
c'est d'abandonner  
avant d'avoir  
réussi."

- Georges Clemenceau

Membres supérieurs et inférieurs – Semaine 46 et  
47

**Les 2 premières séances constituent le socle  
de l'échauffement articulaire de chaque  
séance !**

# 3ème exercice : Shoot croisé



**Départ debout pieds largeur de bassin :**

**1- Croisez pied droit puis gauche devant (= 1 répétition)**

**Gardez le dos droit  
Maintenez la ceinture abdominale**

**Faire 2 séries de 10 répétitions**  
**Temps de récupération 1 minute**

# 4ème exercice : Montée de genoux croisés



**Départ debout pieds largeur de bassin :**

- 1- Montez alternativement, hauteur de hanche, genou droite puis gauche en croisant légèrement de façon à resserrer le bassin**
- 2 – Touchez votre genou avec la main opposée ou utilisez le torchon inclus dans votre matériel pour venir toucher votre pied**

**Gardez le dos droit  
Maintenez la ceinture abdominale  
Tête droite, regard loin devant**

**Faire 2 séries de 15 répétitions  
Temps de récupération 1 minute**

# 5ème exercice : Talon/Fesse croisé



**Départ debout pieds largeur de bassin :**

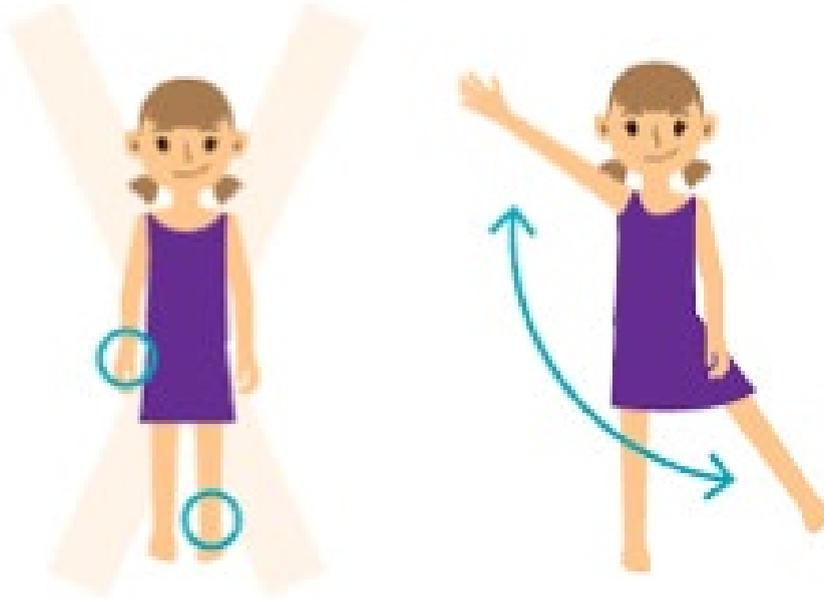
**1- Montez alternativement, hauteur de fesse, votre talon droit puis gauche en croisant légèrement de façon à resserrer le bassin**

**2 – Touchez votre pied avec la main opposée ou utilisez le torchon inclus dans votre matériel pour venir toucher votre pied**

**Gardez le dos droit  
Maintenez la ceinture abdominale  
Tête droite, regard loin devant**

**Faire 2 séries de 15 répétitions  
Temps de récupération 1 minute**

# 6ème exercice : Etirement du corps



## Départ pieds largeur de bassin :

- 1- Déplacez votre poids du corps sur une jambe
- 2- Maintenez l'équilibre sur votre jambe d'appui
- 3- Montez alternativement le bras et la jambe opposée

**Gardez le dos droit**  
**Maintenez la ceinture abdominale**  
**Respirez**

**Faire 2 séries de 15 répétitions**  
**Temps de récupération entre les séries 1 minute**

# 7ème exercice :

## Exercice scapulo-humérale



**Départ debout pieds largeur de bassin :**

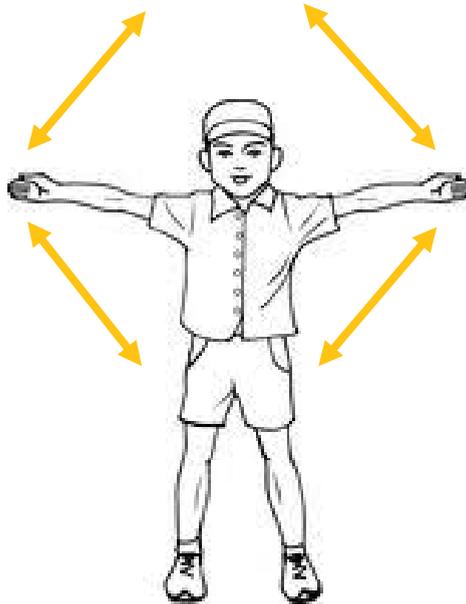
- 1- Montez le bras droit et placez votre main droite munie du torchon à la base de votre crâne en inspirant**
- 2- En parallèle placez votre main gauche au niveau de vos reins en inspirant**
- 3 – Rapprochez les 2 mains de façon à récupérer le torchon avec la main basse tout en expirant**
- 4 – Inversez les 2 bras**

**Gardez le dos bien à plat  
Maintenez la ceinture abdominale  
Respirez**

**Faire 15 répétitions**

# 8ème exercice :

## Relaxation



**Départ debout pieds largeur de bassin, bras le long du corps :**

- 1- Maintenir les bras tendus
- 2 - Montez simultanément les bras en inspirant
- 3 – Lorsque les bras sont parallèles dans le prolongement du corps, allongez votre corps en tirant vos doigts vers le haut
- 4 – Passez le torchon d’une main à une autre puis descendez vos bras doucement en expirant

**Maintenez la tête droite, regard loin devant**

**Faire 15 répétitions**

Le meilleur compagnon de séance !



**N'attendez pas la sensation de  
soif pour vous hydrater !**

# Une activité physique régulière, raisonnée et raisonnable !

**30'  
D'ACTIVITÉ  
PHYSIQUE  
QUOTIDIENNE**



**« Ne regarde pas derrière, ce n'est pas là que tu vas... »**

**Faites-le maintenant, parfois « PLUS TARD » devient jamais !**



  
RESTEZ CALME  
ET  
TENEZ-VOUS  
LOIN  
DU  
CORONAVIRUS !

A la semaine prochaine avec  
forme, santé et bien-être !

Prenez soin de vous ! Sabrina.