

20ème séance !

Le plus difficile, c'est de
DÉCIDER D'AGIR. Le reste ne
tient qu'à la persévérance.

Amelia Earhart - Pionnière de l'aviation

atelier357.fr

Travail du haut du corps - Semaine 15

Matériels indispensables !



Règles de sécurité!



Réaliser l'exercice pieds nus

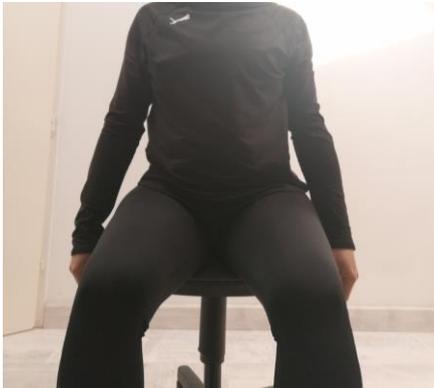
*Ne forcez pas si vous n'êtes pas en mesure
de réaliser l'exercice*

Prenez votre temps

*L'ensemble de la séance est à réaliser sur
chaise*

Bouteille d'eau

1er exercice : Affiner la taille



Départ assis, pieds largeur de bassin:

- 1 - Pieds bien à plats, épaules relâchées, bras le long du corps, regard loin devant
- 2 - En expirant, descendre alternativement votre main droite en direction du sol, en veillant à conserver les fesses au contact de la chaise.
- 3 - En inspirant, remontez votre haut du corps en serrant la sangle abdominale. Attention à ne pas relâcher votre dos.

Faites 8 répétitions de chaque côté (à droite et à gauche). Vous pouvez alterner à chaque mouvement

Récupération après exercice : 1 minute

2ème exercice : Etirement des épaules



Départ assis, pieds largeur de bassin :

- 1- Bras à l'horizontal parallèles au sol, veillez à garder le dos droit
- 2- En expirant, tirez vos bras alternativement sur les côtés, de façon à aller chercher le plus loin possible
- 3- En inspirant, revenez en position initiale en conservant les bras à l'horizontal parallèles au sol et recommencez du côté opposé

Faites 8 répétitions de chaque côté

Récupération après exercice : 1 minute

3ème exercice : Dos - épaules - bras



Départ assis, pieds largeur de bassin :

- 1- Bras le long du corps, regard loin devant, sangle abdominale serrée.
- 2 - En inspirant, dessinez un arc de cercle avec les bras, de façon à venir joindre les mains au dessus de la tête
- 3 - En expirant, descendez vos bras doucement dans un mouvement circulaire pour revenir bras le long du corps

Faites 12 répétitions

Récupération : 1 minute

4ème exercice : Rotation du buste



Départ assis, pieds largeur de bassin :

1 - Bras tendus à l'horizontal parallèles au sol

2 - Pivotez en expirant le haut du corps d'un côté puis de l'autre en veillant à conserver les fesses au contact de la chaise et à maintenir le bassin fixe. Le regard suit la rotation du buste.

Faites 8 répétitions de chaque côté

Récupération = 1 minute

5ème exercice : Travail des bras



Départ assis, pieds largeur de bassin :

- 1- Bras à l'horizontal parallèles au sol, regard loin devant, dos droit
- 2- En expirant, fléchissez les coudes pour venir positionner vos mains derrière votre nuque. Attention seuls vos avant-bras bougent. Contracter votre sangle abdominale et veillez à conserver le dos droit.
- 3- En inspirant, revenez en position initiale doucement en veillant à maîtriser le mouvement d'extension.

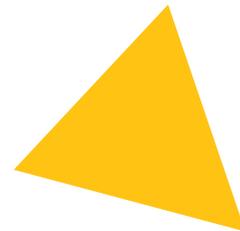
Faites 12 répétitions

Récupération après exercice : 1 minute



*L'incontournable
d'une bonne
séance!*

N'oubliez pas vos activités physiques autonomes !



« Tout ce qui peut être fait un autre jour peut être fait aujourd'hui » *Michel de Montaigne*

« La réussite est
l'accumulation d'échecs,
d'erreurs, de faux
départs, de confusions,
et la volonté de conti-
nuer malgré tout. »

Nick Gleason

Allativ

**Rendez-vous la
semaine prochaine !**

Prenez soin de vous ! Sabrina.

Prenez *soin*
de *vous* !