

SEANCE 27



Matériels indispensables



Pres à commencer ?!

Les Règles de sécurité !!

Important



- ✎ Ne forcez pas si vous n'êtes pas en mesure de réaliser l'exercice.
- ✎ Adoptez une position confortable de travail
- ✎ Pensez à respirer
- ✎ A réaliser sur une chaise ou debout selon vos capacités
- ✎ Chaussures non-glissantes
- ✎ N'oubliez pas de boire régulièrement

Partie 1

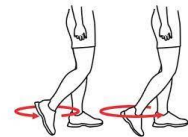
Echauffement :



Echauffement bas du corps :

Rotation des chevilles :

Placer la pointe du pied au sol, lever le talon, puis effectuer une rotation de la cheville dans un sens, puis dans l'autre. 10 mouvements dans chaque sens, puis effectuer le même mouvement avec l'autre cheville.



Marche sur place :

Partir de la position debout, épaule et bassin aligner, regard vers l'avant. Commencé à marcher sur place en levant progressivement les genoux. Essayer de garder une vitesse constante au cours de l'exercice, sont allé trop vite.

Exercice à répéter 2 fois, 1 min de marche sur place, 1 min de récupération.

Important : Utiliser le mouvement de balancier des Bras d'avant en arrière afin de mobiliser le haut du corps, de d'éviter une bascule en avant du buste.



Cette semaine on travaille les jambes !

EXERCICE N°1



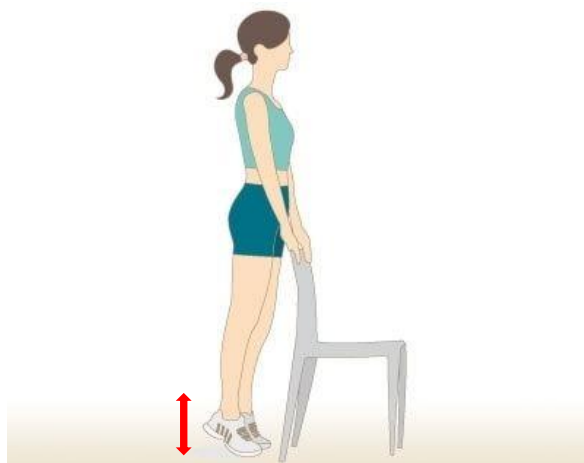
Exercice	Matériels	Consigne	Temps de travail
Elévation jambes vers l'arrière	Une Chaise Ou une table	Prendre appui sur le dossier de la chaise (assurer vous qu'elle soit bien stable) ou sur une table. Pied écarté à la largeur du bassin, bras légèrement fléchi, lever la jambe vers l'arrière, en la gardant tendu. Puis reposer le pied au sol. <i>Attention : tout au long de l'exercice, garder le dos bien à plat, en aspirent le nombril vers la colonne. Pensé également à bien respirer au cours de l'exercice (inspirer à la montée, souffler à la descente).</i>	4X10 répétition sur chaque jambe Récupération : 30' entre chaque série de 10



Prenez le temps de boire et de marcher après l'exercice ! 😊

EXERCICE N°2

Exercice	Matérielles	Consignes	Temps de travail
Renforcement des mollets et chevilles	Une chaise ou une table	<p>Se placer debout face au dossier de la chaise (ou à la table). Les mains sont posées sur celle-ci. Les pieds sont écartés à la largeur du bassin, et orienter vers l'avant. Le dos et le buste sont droits, regard vers l'avant.</p> <p>Décoller les talons du sol afin de se maintenir sur la pointe des pieds. Garder la position environ 3' puis reposer les pieds au sol.</p> <p><i>Attention : la descente doit s'effectuer en douceur afin de ne pas poser trop violemment les talons au sol.</i></p>	<p>4X15 répétition sur chaque jambe</p> <p>30' de récupération entre chaque série</p>



N'hésitez pas à marcher entre chaque répétition.

N'oubliez pas de boire ! 😊

EXERCICE N°3

Exercice	Matériels	Consigne	Temps de travail
Marche de durée	Mes chaussures et ma bouteille	Effectuer une marche dynamique ou une alternante de marche et de cours à pied si vous le souhaitez. Le but est de tenir les 15 min sans s'arrêter. <i>Attention : l'important est de marcher ou de courir à son rythme. Il est également de bien respirer pour éviter les essoufflements lors de l'exercice.</i> <i>Il est également important de mobiliser le haut du corps, et de regarder vers l'avant afin d'éviter que le buste ne bascule vers l'avant.</i>	15min (10 min si cela est trop difficile pour le début) <i>Si vous en avez la possibilité essayer de calculer la distance parcourue en 15 min. Ainsi, vous pourrez évaluer votre progression au fur et à mesure des séances.</i>

A la fin de votre marche, il est important de bien vous hydrater.



*On se retrouve la
semaine prochaine, mais
d'ici là :*

- ☺ *Pensé à rester actif*
- ☺ *Hydrater vous bien*
- ☺ *Garder le sourire*

