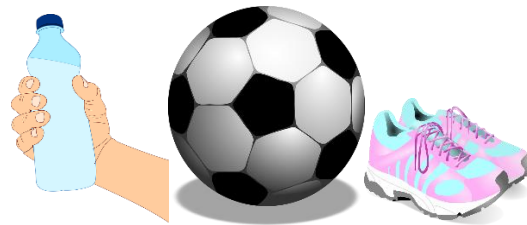


# Séance 28



L'Automne vient de pointer le bout de son nez, et avec lui les belles couleurs rouges et orangères des arbres. Alors même si les jours raccourcissent, se refroidissent, n'oubliez pas de sortir, bouger et profiter de ces belles couleurs pour faire quelques promenades.

# *Matériels indispensables*



*Pres à commencer ?!*

# Les Règles de sécurité !!

**Important**



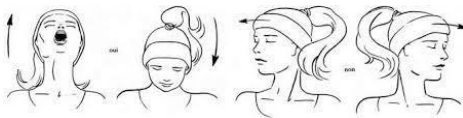
- ✎ Ne forcez pas si vous n'êtes pas en mesure de réaliser l'exercice.
- ✎ Adoptez une position confortable de travail
- ✎ Pensez à respirer
- ✎ A réaliser sur une chaise ou debout selon vos capacités
- ✎ Chaussures non-glissantes
- ✎ N'oubliez pas de boire régulièrement

# Partie 1

## Echauffement :

### **Echauffement haut du corps :**

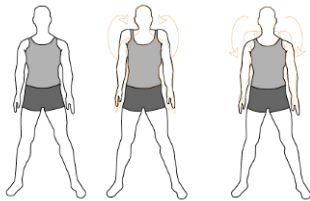
Mobilisation de la nuque :



Incliner dans un 1<sup>er</sup> temps la tête de haut en bas environs 15 fois.  
Cf Dessin

Rotation de la tête de Gauche à droite environ 15 fois. Cf dessin

Mobilisation des épaules :



Bras le long du corps, remonter les épaules vers les oreilles, puis redescendre les épaules en les amenant vers l'avant. (Les épaules doivent dessiner un cercle allant de l'arrière vers l'avant, puis à l'inverse, de l'avant vers l'arrière. (10 mouvements dans chaque sens).

Mobilisation poignet :

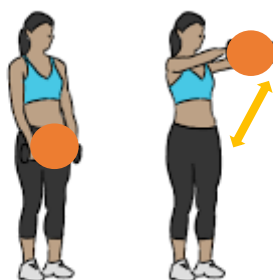


Joindre les mains entre elles, et effectuer des rotations successives dans les 2 sens pendant environs 20 seconde.

# Renforcement et mobilité du haut du corps

## EXERCICE N°1

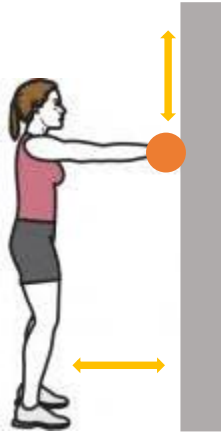
Exercice	Matériels	Consigne	Temps de travail
Élévation frontale	Ballon (ou bouteille d'eau)	Ballon placé dans les mains, bras tendu au niveau des cuisses, élever le ballon jusqu'à hauteur d'épaules, tout en gardant les bras tendus, puis redescendre les bras au niveau des cuisses. <i>Attention</i> : les jambes doivent être écartées à la largeur des épaules, genoux légèrement fléchis, pied vers l'avant.	5X10 répétitions  20' à 30' de récupération entre chaque série (selon le besoin)



Relâchez bien vos épaules entre chaque série ! 😊

# EXERCICE N°2

Exercice	Matérielles	Consignes	Temps de travail
Exercice de roulé de balle	Ballons ou bouteille d'eau Mur	Placer le ballon ou la bouteille sur le mur, bras tendus, à hauteur d'épaules. Faire rouler le ballon vers le haut contre le mur en se rapprochant progressivement de celui-ci afin de monter le ballon (ou la bouteille) le plus haut possible, tout en gardant les bras tendus. Quand la hauteur maximale possible pour vous est atteinte, redescendre le ballon toujours en le faisant rouler et en s'éloignant progressivement du mur, toujours les bras tendus. <i>Attention</i> : le dos doit rester le plus plat possible tout au long de l'exercice. Les pieds ne sont pas serrés. La montée et la descente du ballon doivent s'effectuer doucement afin de ne pas traumatiser les articulations.	4 séries de 10 monté/descente.  Récupération : 30' entre chaque série



N'oublier pas de boire ! 😊

## EXERCICE N°3

Exercice	Matériels	Consigne	Temps de travail
Rotation buste	Ballon ou bouteille d'eau	Tenir le ballon ou la bouteille dans les mains, coller à la poitrine, coude sout fléchis orienter vers l'extérieur. Les pieds sont écartés à la largeur des épaules, orienter vers l'extérieur. Effectuer une rotation de Gauche à droite en marquant à chaque fois un temps d'arrêt au centre. <i>Attention : les pieds sont écartés à la largeur des épaules, orienter vers l'extérieur. Ne pas effectuer une rotation trop importante de chaque côté afin de ne pas trop solliciter le dos. Orienter le regard dans la direction des bras.</i>	4X20 mouvement Récupération : 20' entre chaque série.



*N'oubliez surtout pas de vous hydrater tout au long de la séance et le reste de la journée.*



*On se retrouve la  
semaine prochaine*

*En attendant*

- ☺ *Équilibrer vos repas,*
- ☺ *Hydratez-vous bien*
- ☺ *Gardez le sourire*
- ☺ *Restez motivé*

