

# *Séance 31*



*Nous allons rester au calme ce semaine. Je vous propose une séance  
respiration et étirement.*

# Matériels indispensables



Pres à commencer ?!

# Les Règles de sécurité !!

**Important**



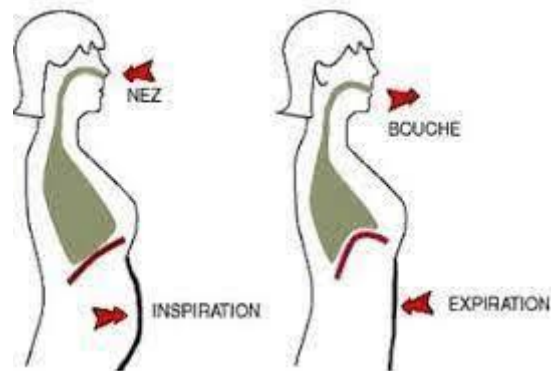
- ✎ Ne forcez pas si vous n'êtes pas en mesure de réaliser l'exercice.
- ✎ Adoptez une position confortable de travail
- ✎ Pensez à respirer
- ✎ A réaliser sur une chaise ou debout selon vos capacités
- ✎ Chaussures non-glissantes
- ✎ N'oubliez pas de boire régulièrement

# Partie 1

## La respiration :

Pour commencer cette séance, je vous propose un exercice de respiration ventrale. La respiration ventrale à 2 effets positif sur notre corps. Elle va dans un 1<sup>er</sup> Temps permettre de mieux oxygéner notre corps (cellules, muscles, ...), et elle aura également un effet sur le stress.

- Dans un 1<sup>er</sup> temps asseyez-vous dans une position confortable. (Chaise, fauteuil, canaper). Ou allongé sur le dos.
- Fermez les yeux, et relâchez votre mâchoire.
- Posez une main sur votre poitrine, et la deuxième sur votre ventre.
- Inspirez profondément et lentement par le nez en gonflant votre ventre. Pour vous aider, comptez entre 5 et 10 secondes d'inspiration. Votre poitrine doit bouger le moins possible, seul votre ventre doit se soulever.
- Bloquer votre souffle pendant environ 5 secondes.
- Expirez doucement par la bouche tout en rentrant le ventre le plus possible afin de faire sortir le plus d'air possible de vos poumons.
- Puis recommencer ce cycle pendant 5 à 10 min selon votre envie.





Vous pouvez répéter cet exercice tous les jours ou régulièrement dans votre semaine. Il peut être intéressant de le réaliser avant de vous coucher afin de faciliter votre endormissement.




# Partie 2

## Etirements :

- Haut du corps

Exercice	Matériels	Consigne	Temps de travail
		<p>Placer un bras tendu vers l'avant à hauteur d'épaule. Placer la main de l'autre bras sur votre coude et pousser doucement votre bras afin de le placer sous votre menton. Fléchir le bras afin de relâcher la main derrière votre épaule.</p> <p><i>Attention : votre coude et votre épaule doivent rester à la même hauteur. Ne pas relâchez trop vite votre bras.</i></p>	<p>2 x 20 secondes de chaque côté.</p>
		<p>Tendre le bras vers le haut, venir fléchir celui-ci, en placent la main au niveau de votre omoplate. Avec l'autre bras, venir placer votre main sur le coude et exercer une pression vers le bas en douceur.</p> <p><i>Attention : ne pas appuyer trop fort sur votre coude. Maintenez votre bassin vers l'avant afin de ne pas creuser votre dos. Relâchez doucement votre bras afin d'éviter de vous faire mal sûr l'exercice.</i></p>	<p>2x20 secondes de chaque côté.</p>

## Dos et bas du corps

Exercice	Matérielles	Consignes	Temps de travail
	<p>Lit / canapé ou Tapis si vous pouvez vous mettre au sol.</p>	<p>Se placer en position allongée. Venir regrouper les genoux sur le ventre, et placer vos mains de manière à bloquer vos jambes dans cette position (Cf image.). Effectuer des petites rotations de vos jambes tout en les gardant fléchi, dans un sens puis dans l'autre.</p> <p><i>Attention : il est important de bien relâcher votre tête. Vous pouvez placer un petit coussin sous celle-ci afin d'être dans une position plus confortable.</i></p>	<p>2x30 secondes Avec 20 secondes de relâchement entre les 2</p>
	<p>Lit /canapé ou tapis</p>	<p>La position de départ est la même que pour l'exercice précédent. Fléchir l'une de vos jambes et la rapprochez le plus possible de votre ventre. Maintenez votre jambe à l'aide de vos bras comme sur le dessin ci-contre. Effectuer des petites rotations de la jambe, dans les 2 sens et sur vos 2 jambes</p> <p><i>Attention : bien, relâchez votre nique pendant l'exercice. Respirer calmement et profondément pendant tout l'exercice. Faites attention de ne pas bloquer votre respiration.</i></p>	<p>2x20 secondes sur chaque jambes</p>
		<p>Placez-vous debout, pied écarté à la largeur du bassin. Placez-vous debout, pied écarté à la largeur du bassin. Inspirez profondément. Descendre progressivement les bras sans fléchir les jambes, afin de rapprocher vos mains le plus possible du sol. Maintenez la position quelques secondes puis remonter doucement pour revenir à votre position initiale.</p> <p><i>Attention : à bien respirer tout le long de l'exercice.</i></p>	<p>3 répétition de l'exercice.</p>

# *Fin de séance !*

Même si la séance était basée sur la récupération et des étirements il est important de bien vous hydrater pendant et après la séance.



*Très bonne semaine !!*