

# SEANCE 32



# 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

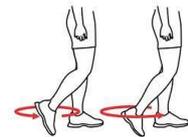
# Partie 1

## 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 nous allons travailler les  
jambes !*

# EXERCICE N°1



| <b>Exercice</b>  | <b>Matériels</b>                         | <b>Consigne</b>  | <b>Temps de travail</b>   |
|--|--|--|---|
|  <p>Mobilité des genoux</p> | Une Chaise<br>Un ballon de petite taille | Se placer assis sur une chaise, le dos collé au dossier, buste droit. Placer un ballon sous un pied et le faire rouler d'avant en arrière comme montré sur la photo ci-contre. | 4x30 seconde sur chaque jambe.<br>20 secondes de récupération entre chaque série. |

# EXERCICE N°2

| Exercice  | Matérielles     | Consignes  | Temps de travail  |
|---|-----------------|--|---|
|  <p>Renforcement des adducteurs</p> | Ballon, Chaise. | <p>En position assise sur une chaise, le dos droit plaqué le long du dossier. Placer un ballon (mous) entre les genoux. Resserrer les genoux de manière à légèrement écraser le ballon, maintenant quelques secondes puis relâcher.</p> <p><i>Attention : il ne faut pas bloquer votre respiration pendant l'exercice. Les pieds doivent être orientés vers l'avant.</i></p> | <p>4x30 secondes de travail.</p> <p>20 secondes de récupération entre chaque série.</p> |

Après l'exercice, n'hésitez pas à marcher pour détendre vos jambes. N'oubliez pas de bien vous hydrater.



# EXERCICE N°3

| Exercice  | Matériels                                   | Consigne   | Temps de travail   |
|---|---|--|--|
| <p>Mobilité des genoux</p>  | <p>Chaise<br/>Petit tabouret ou coussin</p> | <p>Assis sur une chaise, le dos droit coller au dossier de celle-ci. Placer le coussin en avant de la chaise (comme sur le dessin ci-contre). Placer le talon sur le coussin, genoux légèrement fléchis. Tendre la jambe, pointe de pied tendu vers le haut. Maintenir la position quelques secondes, puis relâcher doucement.</p> <p><i>Attention : inspirer sur la montée de la jambe, et expirer sur la descente. Ne pas relâcher le mouvement trop vite afin d'éviter de se faire mal.</i></p> | <p>4x10 élévation sur chaque jambe.</p> <p>20 secondes de récupération entre chaque série.</p> |

Afin de relâcher au mieux vos jambes, à la suite de cette séance, je vous propose de marcher pendant quelques minutes tranquillement. Pensé également à bien vous hydrater afin de faciliter au mieux votre récupération et d'éviter les douleurs pendant et après la séance.

