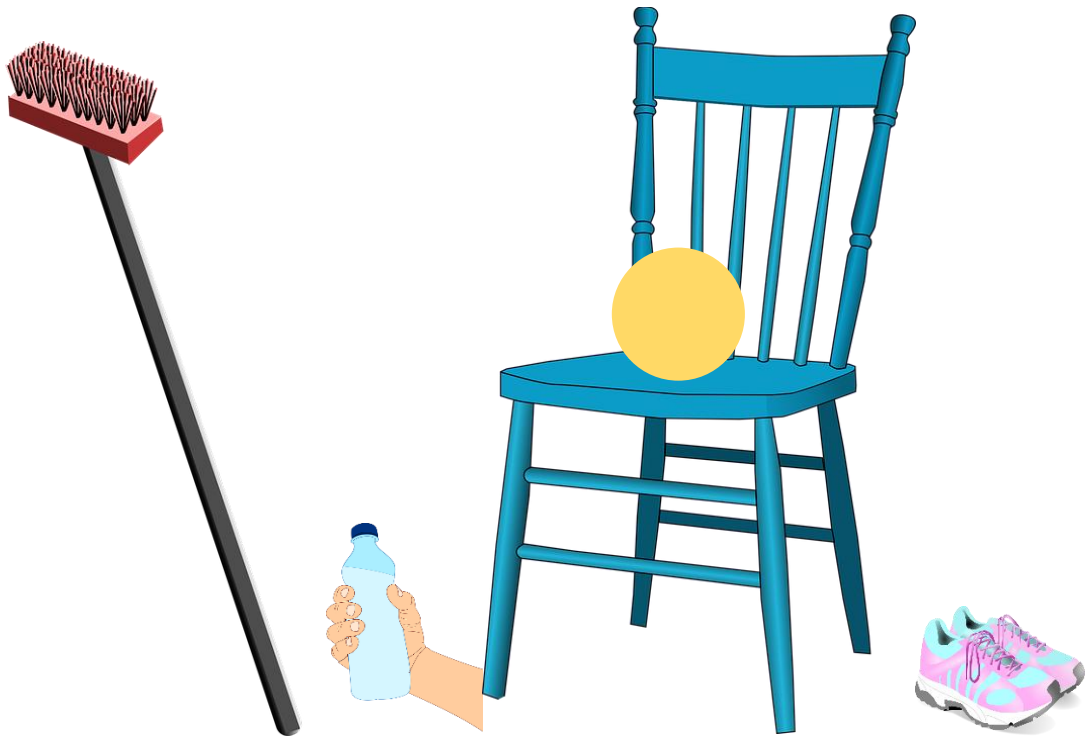


SEANCE 34



Matériels indispensables



Pres à commencer ?!

Les Règles de sécurité !!

Important

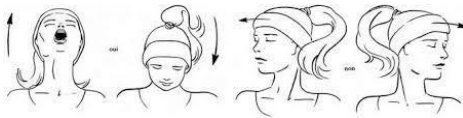


- ✎ Ne forcez pas si vous n'êtes pas en mesure de réaliser l'exercice.
- ✎ Adoptez une position confortable de travail
- ✎ Pensez à respirer
- ✎ A réaliser sur une chaise ou debout selon vos capacités
- ✎ Chaussures non-glissantes
- ✎ N'oubliez pas de boire régulièrement

Partie 1

Echauffement :

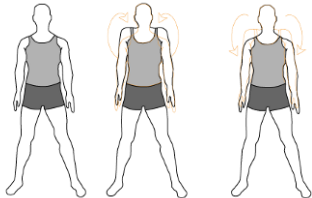
Mobilisation de la nuque :



Incliner dans un 1^{er} 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 :

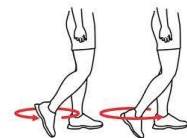


Bras le long du corps, remonter les épaules vers les oreilles, puis redescendre les épaules en les amenant vers l'avant. (Les épaules doivent dessiner un cercle allant de l'arrière vers l'avant, puis à l'inverse, de l'avant vers l'arrière. (10 mouvements dans chaque sens).

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 et les bras !

EXERCICE N°1

| Exercice | Matériels | Consigne | Temps de travail |
|--|--|---|---|
| <p>Mobilité des genoux</p>  | <p>Une Chaise Un ballon de petite taille</p> | <p>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.</p> | <p>4x30 seconde sur chaque jambe. 20 secondes de récupération entre chaque série.</p> |

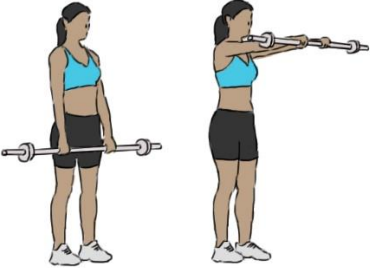
EXERCICE N°2

| 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> |

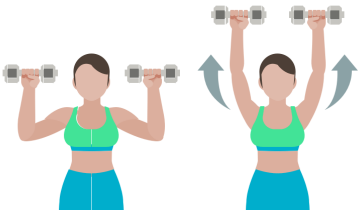
Après l'exercice, n'hésitez pas à marcher pour détendre vos jambes. N'oubliez pas de bien vous hydrater.



EXERCICE N°3

| Exercice | Matériels | Consigne | Temps de travail |
|--|---|---|--|
| <p data-bbox="327 645 531 674">Mobilité des épaules</p>  | <p data-bbox="727 909 810 938">Un balai</p> | <p data-bbox="882 618 1195 1252">En position debout jambe écartée à la largeur du bassin, le manche à balai dans les mains écarter à la largeur du bassin et placer au niveau des cuisses, les bras tendus. Monté les bras, en les gardant, tendu jusqu'à la hauteur, les épaules en inspirent, puis abaisser les bras pour revenir à la position initiale en expirant. <i>Attention : à basculer légèrement le bassin vers l'avant pour ne pas creuser le dos.</i></p> | <p data-bbox="1233 853 1382 1021">4x15 élévation 30 secondes de récupération entre chaque série.</p> |

Exercice N°4

| Exercice | Matériels | Consigne | Temps de travail |
|--|---|--|---|
| <p data-bbox="316 701 523 728">Mobilité des épaules</p>  | <p data-bbox="667 907 837 987">Deux bouteilles d'eau (entre 0.5L et 1.5L)</p> | <p data-bbox="863 616 1193 1321">En position debout, les jambes écartées à la largeur du bassin, le bassin vers l'avant (pour ne pas creuser le dos). Prendre une bouteille dans chaque main, et placer vos bras fléchis, avec les coudes environ à la hauteur des épaules (cf le dessin ci-contre). Montée les bras vers le haut en essayant de les avoir au-dessus de la tête si possible. Maintenez la position quelque secondes, puis revenez doucement à votre position de départ. <i>Attention : il est important de bien respirer pendant toute la durée de l'exercice. Inspirez lors de la montée, puis expirez à la descente.</i></p> | <p data-bbox="1230 817 1382 987">4x10 élévation 30 secondes de récupération entre chaque série.</p> |

Pensez à bien vous hydrater tout le long de la séance !!

