

# SEANCE 35



*L'Automne est bien installé, et l'hiver approche. Alors malgré les jours qui raccourcissent et les températures qui descendent, restons actif. 😊*

# Matériels indispensables



Pres à commencer ?!

# Les Règles de sécurité !!

**Important**

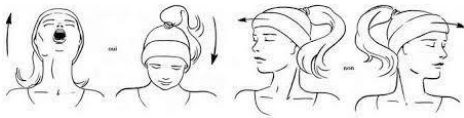


- ✎ Ne forcez pas si vous n'êtes pas en mesure de réaliser l'exercice.
- ✎ Adoptez une position confortable de travail
- ✎ Pensez à respirer
- ✎ A réaliser sur une chaise ou debout selon vos capacités
- ✎ Chaussures non-glissantes
- ✎ N'oubliez pas de boire régulièrement

# Partie 1

## Echauffement :

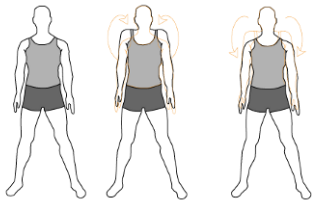
### *Mobilisation de la nuque :*



Incliner dans un 1<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

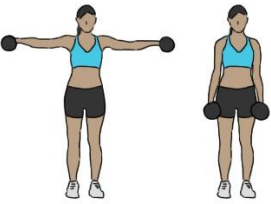
### *Mobilisation des épaules :*



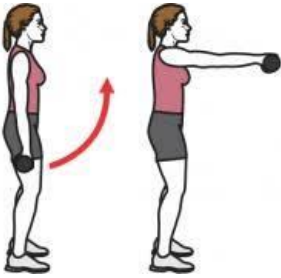
Bras le long du corps, remonter les épaules vers les oreilles, puis redescendre les épaules en les amenant vers l'avant. (Les épaules doivent dessiner un cercle allant de l'arrière vers l'avant, puis à l'inverse, de l'avant vers l'arrière. (10 mouvements dans chaque sens).

# Cette semaine nous allons travailler les bras !

## EXERCICE N°1

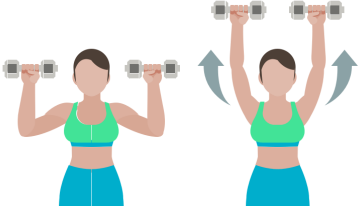
| Exercice  | Matériels  | Consigne  | Temps de travail  |
|---|--|---|---|
| <p data-bbox="347 1093 512 1115">Elévation latérale</p>  | <p data-bbox="699 1328 818 1413">2 bouteilles d'eau (entre 0.5L et 1.5L)</p> | <p data-bbox="850 1093 1217 1758">En position debout jambe écartée à la largeur du bassin. Saisir une bouteille dans chaque main. Placer vos bras le long du corps, avec les mains à hauteur des cuisses. Basculer légèrement le bassin vers l'avant afin de ne pas creuser le dos. Monter simultanément les de bras (en inspirant) sur le côté jusqu'à les avoir à hauteur d'épaule (si possible). Maintenez la position 2 à 3 seconds, puis redescendez doucement vos bras (en expirant) jusqu'à ce que vous soyez revenue à votre position de départ. Cf le dessin ci-dessous.</p> | <p data-bbox="1249 1238 1385 1615">2x10 répétitions avec 30 secondes de pose entre les séries.<br/>1 min de pose<br/>2x15 répétition avec 45 secondes de pose entre les séries.</p> |

## EXERCICE N°2

| Exercice   | Matérielles  | Consignes   | Temps de travail  |
|--|--|---|---|
| <p data-bbox="331 680 507 703">Elévation frontale</p>  | <p data-bbox="687 824 810 909">2 bouteilles d'eau (entre 0.5L et 1.5L)</p> | <p data-bbox="858 680 1225 958">Comme indiqué sur l'image ci-contre, se placer en position debout, les genoux légèrement fléchis, et le bassin basculé vers l'avant de manière à ne pas creuser le dos. Passer les bras tendus le long du corps.</p> <p data-bbox="858 965 1225 1243">Venir monter les bras vers l'avant jusqu'à la hauteur des épaules en inspirant. Maintenir la position quelques secondes, puis revenir doucement à la position de départ en expirant.</p> <p data-bbox="858 1249 1225 1386">Attention : ne pas relâcher les bras trop vite afin d'éviter les traumatismes au niveau des épaules.</p> | <p data-bbox="1257 887 1385 1084">4x10 répétitions avec 30 secondes de récupérations 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="316 633 523 663">Mobilité des épaules</p>  | <p data-bbox="667 842 837 925">Deux bouteilles d'eau (entre 0.5L et 1.5L)</p> | <p data-bbox="863 551 1181 1099">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.</p> <p data-bbox="863 1104 1190 1256"><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 752 1378 925">4x10 élévation<br/>30 secondes de récupération entre chaque série.</p> |