

SEANCE 35



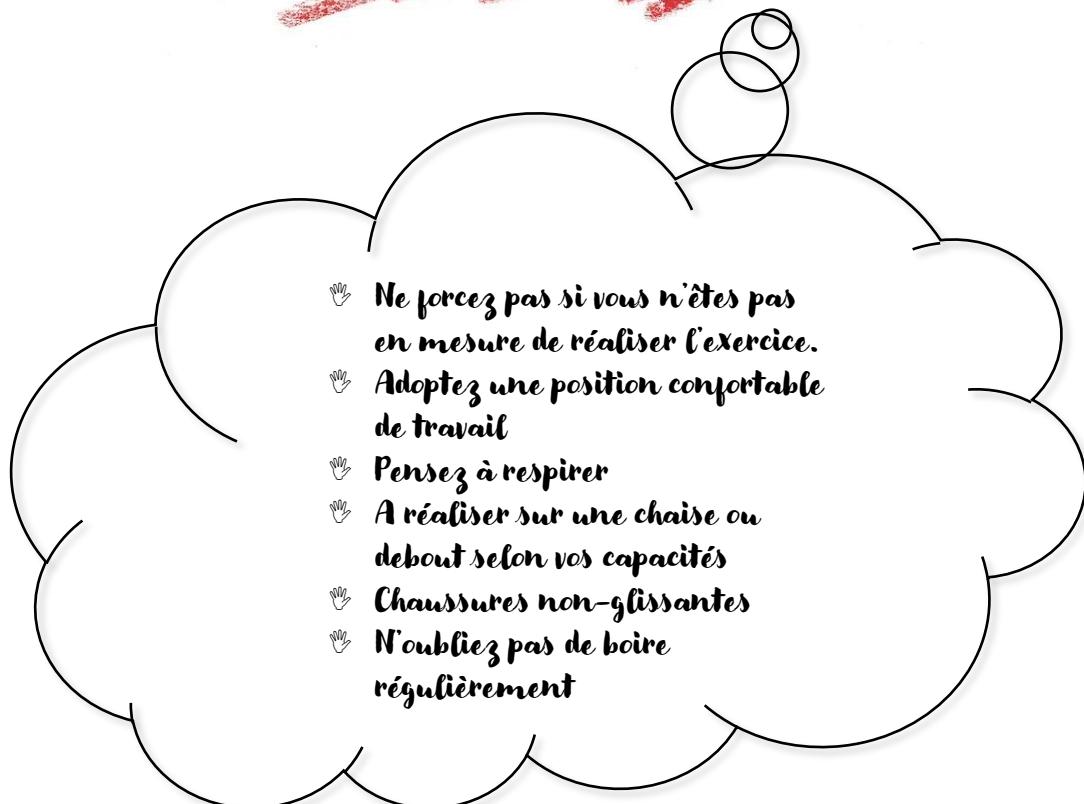
L'Automne est bien installé, et l'hiver approche. Alors malgré les jours qui raccourcissent et les températures qui descendent, restons actif. ☺

Matériels indispensables



Prêt à commencer ?!

Les Règles de sécurité !!

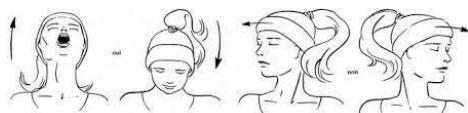


- ☞ Ne forcez pas si vous n'êtes pas en mesure de réaliser l'exercice.
- ☞ Adoptez une position confortable de travail
- ☞ Pensez à respirer
- ☞ A réaliser sur une chaise ou debout selon vos capacités
- ☞ Chaussures non-glissantes
- ☞ N'oubliez pas de boire régulièrement

Partie 1

Echauffement :

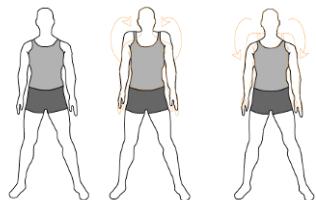
Mobilisation de la nuque :



Incliner dans un 1^{er} temps la tête de haut en bas environ 15 fois. Cf Dessin

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

Mobilisation des épaules :



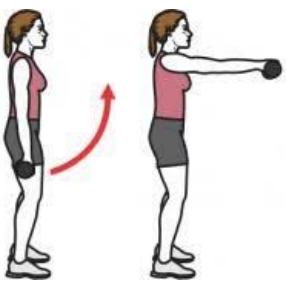
Bras le long du corps, remonter les épaules vers les oreilles, puis redescendre les épaules en les amenant vers l'avant. (Les épaules doivent dessiner un cercle allant de l'arrière vers l'avant, puis à l'inverse, de l'avant vers l'arrière. (10 mouvements dans chaque sens).

Cette semaine nous allons travailler les
bras !

EXERCICE N°1

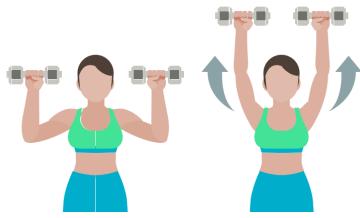
Exercice	Matériaux	Consigne	Temps de travail
Elévation latérale	  2 bouteilles d'eau (entre 0.5L et 1.5L)	<p>En position debout jambe écartée à la largeur du bassin. Saisir une bouteille dans chaque main. Placer vos bras le long du corps, avec les mains à hauteur des cuisses. Basculer légèrement le bassin vers l'avant afin de ne pas creuser le dos. Monter simultanément les 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>	2x10 répétitions avec 30 secondes de pose entre les séries. 1 min de pose 2x15 répétition avec 45 secondes de pose entre les séries.

EXERCICE N°2

Exercice	Matérielles	Consignes	Temps de travail
<p>Elévation frontale</p> 	2 bouteilles d'eau (entre 0.5L et 1.5L)	<p>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>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>Attention : ne pas relâcher les bras trop vite afin d'éviter les traumatismes au niveau des épaules.</p>	<p>4x10 répétitions avec 30 secondes de récupérations entre chaque série</p>

Apres 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 épaules</p> 	<p>Deux bouteilles d'eau (entre 0.5L et 1.5L)</p>	<p>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><u>Attention : il est important de bien respirer pendant toute la durée de l'exercice.</u></p> <p><i>Inspirez lors de la montée, puis expirez à la descente.</i></p>	<p>4x10 élévation</p> <p>30 secondes de récupération entre chaque série.</p>