

SEANCE 36



Noël approche, restons actif avant les fêtes.

Matériels indispensables



Pres à commencer ?!

Les Règles de sécurité !!

Important

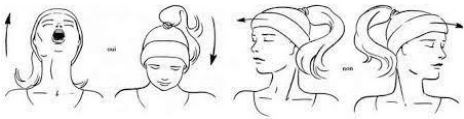


- ✎ Ne forcez pas si vous n'êtes pas en mesure de réaliser l'exercice.
- ✎ Adoptez une position confortable de travail
- ✎ Pensez à respirer
- ✎ A réaliser sur une chaise ou debout selon vos capacités
- ✎ Chaussures non-glissantes
- ✎ N'oubliez pas de boire régulièrement

Partie 1

Echauffement :

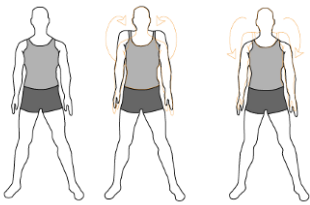
Mobilisation de la nuque :



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

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

Mobilisation des épaules :

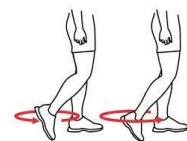


Bras le long du corps, remonter les épaules vers les oreilles, puis redescendre les épaules en les amenant vers l'avant. (Les épaules doivent dessiner un cercle allant de l'arrière vers l'avant, puis à l'inverse, de l'avant vers l'arrière. (10 mouvements dans chaque sens).

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.

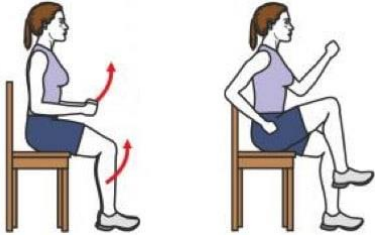
Exercice à répéter 2 fois, 1 min de marche sur place, 1 min de récupération.

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 abdominaux

EXERCICE N°1

Exercice	Matériels	Consigne	Temps de travail
<p data-bbox="304 1106 552 1133">Travail des obliques</p> 	Une chaise	En position assise sur la chaise. Le dos légèrement décollé du dossier, bien droit. Pied posé au sol. Monté, la jambe en gardant le genou plier et venir le toucher (si possible) avec le coude opposé. Reposer ensuite le pied au sol et se replacer dans la position de départ. Faire le même mouvement en changeant de côté. Bras droit et Jambe gauche/Bras Gauche et jambe droite.	4x10 répétition avec 30 secondes de récupération entre chaque série.


EXERCICE N°2

Exercice	Matérielle	Consignes	Temps de travail
<p data-bbox="284 680 571 712">Elévation des genoux</p> 	<p data-bbox="692 853 823 884">Une chaise</p>	<p data-bbox="865 680 1249 1016">Se placer assis sur une chaise, le dos collé au dossier, redresser au maximum. Placer les mains sur le côté de votre chaise afin de la tenir. Montez vos genoux vers le haut tout en gardant les genoux pliés, pointes de pied vers le bas. Maintenez la position quelques secondes, puis reposez les pieds au sol.</p> <p data-bbox="865 1055 1238 1189"><i><u>Attention</u> : l'inspiration se fait lors de la monter, et l'expiration sur la descente. Ne retenez pas votre respiration pendant l'exercice.</i></p>	<p data-bbox="1278 853 1386 1115">4x10 répétitions avec 45 secondes de récupération entre chaque série.</p>

Entre chaque exercice, et séries, vous pouvez vous lever et marcher afin de détendre votre dos et votre ceinture abdominal.

Pensez également à bien vous hydrater.

EXERCICE N°3

Exercice	Matériels	Consigne	Temps de travail
<p>Bascule arrière</p> 	Une chaise	<p>En position assise sur la chaise. Le dos décollé du dossier, bien droit. Pied posé au sol. Les mains sont posées sur le côté de la chaise, de manière à se tenir. Fixer un point fixe devant vous. Tout en inspirant, basculer le dos vers l'arrière tout en le gardant droit et en maintenant vos pieds posés au sol. Puis en expirant, revenez à votre position de départ.</p> <p><i>Attention : il est important de réaliser le mouvement doucement et sans à-coup afin de ne pas vous faire mal à la nuque pendant l'exercice.</i></p>	2x5 répétitions avec 20 secondes de récupération entre chaque série, puis 2x10 répétitions avec 30 secondes de récupération entre chaque série.

Suite aux exercices, marchez entre 5 et 10 minutes à faible allure afin de bien relâcher votre ceinture abdominale.

Étirement et relâchement du dos :



Placez-vous sur votre lit en position allongé, avec un petit coussin sous votre tête.

Regroupez vos jambes sur votre ventre en les maintenant avec vos mains (cf. Dessin ci-contre). Effectuez des petites rotations dans les 2 sens, tout en respirant profondément.