

SEANCE 37



Matériels indispensables



Pres à commencer ?!

Les Règles de sécurité !!

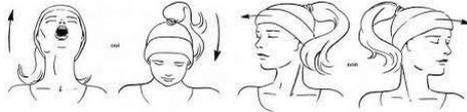
Important



- ✎ 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

Echauffement :

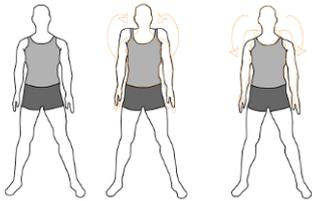
Echauffement haut du corps :



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

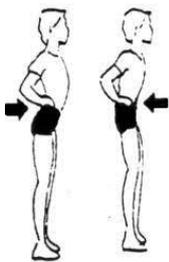


Mobilisation des épaules :

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 :

Mobilité du bassin :



Mains placées sur les hanches, pied écarté à la largeur du bassin, regard vers l'avant. Effectuer un mouvement d'avant en arrière du bassin sans creuser le dos. Effectuer ce mouvement 15 fois.

Mobilisation des genoux :



Effectuer sur place 20 montées de genoux en accompagnant le mouvement des jambes, avec celui des bras en opposer. Attention à bien respirer pendant l'exercice.

Endurance à la marche

Il y a quelques semaines, je vous avais proposer une séance similaire. L'objectif de la séance de la semaine va être de parcourir une distance plus grande que l'ors de la 1^{ère} séance. Le temps de travail proposer sera également plus long.

Exercice	Matériels	Consigne	Temps de travail
Marche	Chaussure confortable, petite bouteille d'eau Bâton de marche si vous en avez	L'objectif de cet exercice est de parcourir la plus grande distance possible en marchant. La marche est à effectuer à votre rythme en essayant d'avoir le regard porté vers l'avant, d'avoir une amplitude de pas relativement long, de se concentrer sur la pose du pied au sol, c'est-à-dire talon/pointes et non pas le pied à plat directement. Attention : Il est important de bien respirer pendant toute la durée de la marche. Vous pouvez effectuer des poses en plus de celle déjà prévue pendant l'exercice. Les 5 premières min de marche doivent s'effectuer à vitesse lente, afin de faire monter progressivement le cardio. Les 10 min suivantes s'effectuent à vitesse progressive. Les 10 dernière s'effectuent à vitesse dégressive.	5 min de marche/2 min de récupération 15 min de marche/2 à 3 min de récupération 10min de marche/2 min de récupération 5min de marche

Détaille de l'exercice :

Partie 1 : 5 min de marche allure lente / 2 min de récupération

Partie 2 : 10 min de marche allure progressive / 2 à 3 min re récupération

Partie 3 : 10 min de marche allure dégressive

Partie 4 : 5 min de marche à allure moyenne pour récupérer

Pensez à vous hydrater pendant les poses et après la séance.



L'hydratation



- ✎ Notre corps est constitué à 70 % d'eau. Cela veut donc dire qu'il est important d'avoir un apport suffisant en eau tout au long de la journée.
- ✎ En moyenne, il est conseillé de boire entre 1,5L et 2L par jours. Cela variera en fonction de la taille, mais également de l'activité de chacun.
- ✎ Attention certaines boissons comme le Café ou les boissons trop sucrées ont tendance à déshydrater, car elles demandent au corps de consommer plus d'eau qu'elles ne vont en apporter.

Très bonne semaine à tous et rester motivé !!