

## SEANCE 38



*La saison des chocolats chaud à la guimauve, du pain d'épices, et du chocolat est ouverte.*

# 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

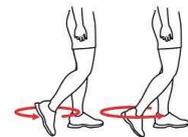


## Echauffement :

### *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, sans aller 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 s'éviter une bascule en avant du buste.**



# Cette semaine on travaille les jambes !

## EXERCICE N°1

Exercice	Matériels	Consigne	Temps de travail
Assis debout 	Une Chaise	Départ en position debout devant une chaise, pied écarté à la largeur des épaules, regard vers l'avant, mains croiser sur les épaules. Venir s'asseoir sur la chaise sans coller le dos au dossier de celle-ci, puis se relever immédiatement. <i>Attention : ne pas donner d'élan vers l'avant avec ses bras. Bien regarder vers l'avant pendant la réalisation de l'exercice.</i>	2x5 répétitions avec 30 secondes de récupération entre chaque série 2x10 répétitions avec 1 min de récupération entre chaque série

Prenez le temps de boire et de marcher après l'exercice ! 😊



## EXERCICE N°2

Exercice	Matérielles	Consignes	Temps de travail
Renforcement des mollets et chevilles	Une chaise ou une table	<p>Se placer debout face au dossier de la chaise (ou à la table). Les mains sont posées sur celle-ci. Les pieds sont écartés à la largeur du bassin, et orienter vers l'avant. Le dos et le buste sont droits, regard vers l'avant.</p> <p>Décoller les talons du sol afin de se maintenir sur la pointe des pieds. Garder la position environ 3' puis reposer les pieds au sol.</p> <p><i>Attention : la descente doit s'effectuer en douceur afin de ne pas poser trop violemment les talons au sol.</i></p>	<p>4X20 répétition sur chaque jambe</p> <p>45' de récupération entre chaque série</p>



**N'hésitez pas à marcher entre chaque répétition.**

**N'oubliez pas de boire ! 😊**

## EXERCICE N°3

Exercice	Matériels	Consigne	Temps de travail
<p>Elévation latérale</p> 	<p>Une Chaise</p>	<p>Prendre appui sur le dossier de la chaise (assurer vous qu'elle soit bien stable) ou sur une table. Pied écarté à la largeur du bassin, bras légèrement fléchi, lever la jambe latéralement, en la gardant tendu. Puis reposer le pied au sol. Faire la même chose avec l'autre chose.</p> <p><i>Attention : tout au long de l'exercice, garder le dos bien à plat, en aspirant le nombril vers la colonne. Pensé également à bien respirer au cours de l'exercice (inspirer à la montée, souffler à la descente). Attention également à ne pas monter la jambe trop haut afin de ne pas trop solliciter la hanche.</i></p>	<p>4x10 répétition sur chaque jambe, avec 20 secondes entre chaque série</p>

*Afin de détendre vos jambes après la séance, n'hésiter pas à marcher quelque minute et à bien vous hydrater.*