

SEANCE 39



Dans 2 semaine c'est Noël !!

Matériels indispensables



Pour cette séance, vous aurez besoin de 3 bouteilles d'eau. 1 pour vous hydrater, et les 2 autres pour réaliser les exercices.

Pres à commencer ?!

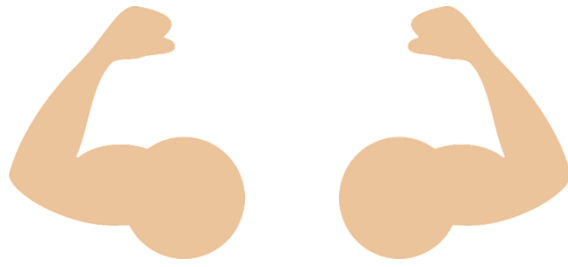
Les Règles de sécurité !!

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

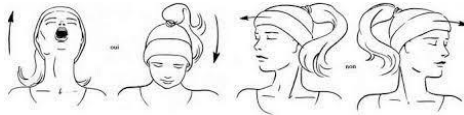
Partie 1



Echauffement :

Echauffement haut du corps :

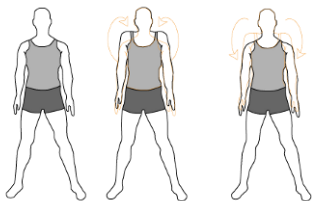
Mobilisation de la nuque :



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 :



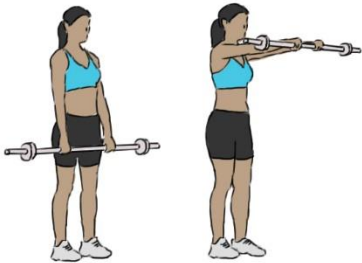
Bras le long du corps, remonter les épaules vers les oreilles, puis redescendre les épaules en les amenant vers l'avant. (Les épaules doivent dessiner un cercle allant de l'arrière vers l'avant, puis à l'inverse, de l'avant vers l'arrière. (10 mouvements dans chaque sens).

Mobilisation poignet :



Joindre les mains entre elles, et effectuer des rotations successives dans les 2 sens pendant environs 20 seconde.

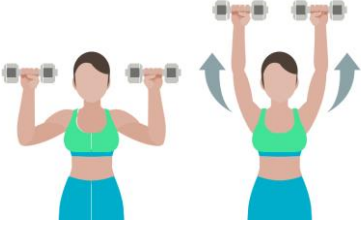
EXERCICE N°1

Exercice	Matériels	Consigne	Temps de travail
<p>Mobilisation des épaules</p> 	<p>Un balai</p>	<p>En position debout jambe écartée à la largeur du bassin, le manche à balai dans les mains écarté à la largeur du bassin et placer au niveau des cuisses, les bras tendus. Monté les bras, en les gardant, tendu jusqu'à la hauteur, les épaules en inspirent, puis abaisser les bras pour revenir à la position initiale en expirant.</p> <p><i>Attention : à basculer légèrement le bassin vers l'avant pour ne pas creuser le dos.</i></p>	<p>2x10 répétitions avec 30 secondes de récupération entre chaque série 2x15 répétitions avec 1 min de récupération entre chaque série</p>

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



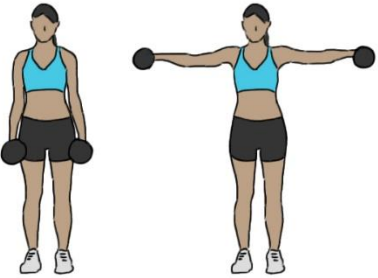
EXERCICE N°2

Exercice	Matérielles	Consignes	Temps de travail
<p data-bbox="312 600 504 629">Elévation (traction)</p> 	<p data-bbox="643 663 802 745">2 bouteilles d'eau (0.5l ou 1l ou 1.5l)</p>	<p data-bbox="831 546 1198 992">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="831 999 1177 1155"><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="1225 633 1390 801">3 x 10 répétitions, avec 30 secondes de récupération entre chaque série.</p> <p data-bbox="1225 808 1390 864">Prendre 2 min de récupération.</p> <p data-bbox="1225 871 1390 1066">Puis : 3 x 15 répétitions avec 1 min 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 data-bbox="355 640 528 667">Elévation latérale</p> 	<p data-bbox="722 786 839 958">2 bouteilles d'eau (les mêmes que pour l'exercice précédent)</p>	<p data-bbox="876 613 1209 1126">En position debout, les pieds écartés à la largeur des épaules, placer vos bras le long du corps, avec une bouteille dans chaque main. Tout en inspirant élever les deux bras en même temps sur le côté, jusqu'à la hauteur de vos épaules, tout en les gardant le plus tendus possible. Maintenez la position quelques secondes, puis revenez doucement à votre position de départ en expirant. (cf le dessin ci-contre).</p> <p data-bbox="876 1133 1209 1256"><i>Attention : basculer légèrement votre bassin vers l'avant, afin de ne pas creuser votre dos.</i></p>	<p data-bbox="1251 730 1382 898">4x10 répétition avec 20 secondes entre chaque série</p>

Suite à cette séance, pensée à bien, vous hydraté, et à étirer correctement vos bras afin d'éviter les courbatures.