

CONFINEMENT : ACCESS 1 ET 2

Echauffement articulaire :

- **Tête :**
 - Faire 10x oui / 10x non / 10 tours dans un sens puis 10 dans l'autre sens
- **Bras**
 - 10 tours les 2 bras vers l'avant
 - 10 tours les 2 bras vers l'arrière
 - 10x le coude droit et 10x le coude gauche
 - 10 tours de poignet dans un sens puis dans l'autre / Faire la vague
 - A 4 pattes, faire tourner les poignets dans tous les sens, les mains à plat au sol
- **Bassin**
 - 10 tours de bassin vers la droite puis 10 tours vers la gauche
- **Genoux :**
 - 10x s'accroupir puis tendre les jambes avec les mains sur les genoux
 - 10x s'accroupir puis tendre les jambes avec les mains au sol
- **Chevilles**
 - Pieds collés, 10x monter sur demi pointe et redescendre
- **Dos**
 - A 4 pattes, faire dos rond (regard sur le ventre), dos plat (regard sur les mains), dos creux (regard au plafond). A répéter 5 fois.

Echauffement cardio (à faire sur place) :

- 15 montées de genoux / 15 talons fesses (à répéter 2 fois)
- 15 sauts droits, bras aux oreilles
- Cloche pied droit x10 / cloche pied gauche x10

Sol : (Avec tapis)

ATR



1. Avec l'aide d'une chaise ou d'un tabouret : Poser les mains au sol et les pieds sur la chaise, puis avancer les fesses au-dessus de la tête pour que les mains, les épaules, le dos et les fesses soient alignées. Tenir 10 secondes Faire 5x
2. Dans la même position, déplacer les mains pour effectuer un tour et revenir de la même manière. Effectuer l'exercice 5 fois en essayant de garder le dos bien droit.



3. Soit contre un mur soit seul, saut de lapin en lever très haut les fesses pour arriver en placement du dos. Faire 5x.

Gymnique :

- Monter sur les pointes de pieds, jambes tendues serrées et tenir 20 secondes
- Monter sur demi-pointes sur 1 pied et tenir 10 secondes
- Monter sur demi-pointes sur l'autre pied et tenir 10 secondes

Répéter les 3 exercices 3x

Etirements :

- Papillon dos droit, bras derrière 20 secondes



- Papillon, s'allonger devant, bras tendus devant
- Ecrasement, jambes tendues et pointes tirées
- Fermeture assis, jambes tendues, genoux rentrés, pointes tirées
- Fermeture debout, poser les mains sur les chevilles ou au sol, garder les genoux rentrés.

Grand écart jambe **droite et gauche**

1. Départ cavalier, grande fente avec le genou arrière posé au sol, pousser le bassin vers le sol (le genou avant ne dépasse pas le pied) 10 secondes



2. Garder la jambe avant pliée, puis décoller le genou arrière tout en continuant de pousser le bassin vers le sol 10 secondes
3. Reposer le genou au sol, tendre la jambe devant et poser le nez sur le genou 10 sec



4. Descendre en grand écart, jambes dans l'axe d'une ligne

10 culbutos, puis rester les genoux de chaque côté de la tête pendant 10 secondes