

# CONFINEMENT : ACCESS 1 ET 2

## Echauffement articulaire :

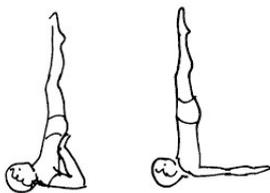
- **Tête :**
  - Faire 10x oui / 10x non / 10 tours dans un sens puis 10 dans l'autre sens
- **Bras**
  - 10 tours les 2 bras vers l'avant
  - 10 tours les 2 bras vers l'arrière
  - 10x le coude droit et 10x le coude gauche
  - 10 tours de poignet dans un sens puis dans l'autre / Faire la vague
  - A 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)

### Chandelles



Faire 5 chandelles tenues 5 secondes d'abord avec les mains placée dans le bas du dos

Faire 5 chandelles tenues 5 secondes avec les mains au sol et les bras tendus.

Le but de l'exercice est d'être bien aligné.

Faire ensuite 5 chandelles avec les mains au sol, se remettre à la position debout sans mettre les mains par terre.

**Roulade avant :** bien rentrer la tête revenir à la position debout sans poser les mains au sol.

## Etirements :

### Grand écart jambe **droite et gauche**

- 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) 30 secondes puis glisser en grand écart et tenir la position 15 secondes. (1 fois de chaque jambe)



- Position écrasement (assis jambes écartées) : se coucher sur la jambe droite 20 secondes
- Se coucher sur la jambe gauche 20 secondes
- S'allonger devant, bras tendus devant 20 secondes



- Position fermeture (assis, jambes tendues serrées) 20 secondes, s'allonger sur les jambes



- Fermeture debout (mains sur les tibias pour les plus raides, mains au sol pour les plus souples) 20 secondes



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