

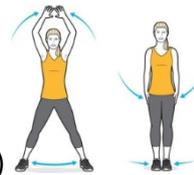
CONFINEMENT : Séance 3- FED A

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 au max avec les mains sur les genoux
 - 10x s'accroupir puis tendre les jambes au max 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.
 - Faire 3 ponts
 - Faire 10 culbutos

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



20 jumping jack (sauter en écartant les pieds et en levant les bras)

Pivot :

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

Exercice 1 (à faire 5x)



- Départ debout, jambes tendues, pieds collés, effectuer une fente (bras aux oreilles, jambe avant pliée, jambe arrière tendue, pieds plats) puis revenir à la position de départ, jambes tendues, pieds collés.

Exercice 2 (à faire 5x)



- **Drapeau** : Monter sur demi-pointe sur une jambe, la 2^e jambe pliée devant, le pied posé au niveau du genou, bras aux oreilles maintenir 3 secondes.

Exercice 3 (à faire 5x)

- Fente + Drapeau :
 1. Effectuer une fente (bras aux oreilles, jambe avant pliée, jambe arrière tendue, pieds plats)
 2. Pousser dans la jambe de devant pour monter sur demi-pointe, pendant que la jambe arrière se place pliée devant, le pied posé au niveau du genou de la jambe avant (Drapeau)

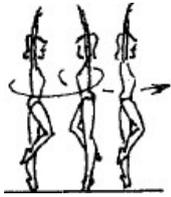
Tenir la position 3 secondes

Exercice 4 : (à faire 5x)



Fente + pivot demi-tour. Maintenir la jambe pliée 3 secondes à la fin du pivot.

Exercice 5 : (à faire 5 x)

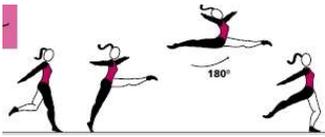


Fente + pivot tour complet. Maintenir la jambe pliée 3 secondes à la fin du pivot.

Saut écart :

- 10 battements avant jambe droite puis jambe gauche (debout, bras tirés sur le côté, jambe au sol tendue)
- 10 battements arrière jambe droite puis jambe gauche (debout, bras tirés sur le côté, jambe au sol tendue)
- 10 battements arrière avec mains au sol jambe droite puis jambe gauche (attention à ce que le bassin ne tourne pas)

- 10 sauts écart jambe droite devant
- 10 sauts écart jambe gauche devant
- 5 sauts sissonne (saut écart départ 2 pieds, réception 1 pied) jambe droite
- 5 sauts sissonne (saut écart départ 2 pieds, réception 1 pied) jambe gauche



- 5 sauts enjambé (saut écart, départ 1 pied, retour 1 pied) jambe droite
- 5 sauts enjambé (saut écart, départ 1 pied, retour 1 pied) jambe gauche

Renforcement musculaire bras (matériel : chaise, gourde ou petite bouteille d'eau)

1 minute d'exercice, 30 secondes de pause entre chaque exercice



1. dips avec chaise (plier et tendre les bras de haut en bas, les jambes peuvent être pliées ou tendues)



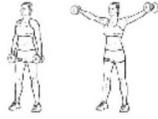
2. pompes sur les genoux (ne pas creuser le dos)



3. debout, bras en bas, plier et tendre les bras, avec bouteille. jambes légèrement écartées, légèrement pliées.



4. Box croisé (avec bouteilles/gourde dans chaque main). Donner des coups de poings de façon croisée, tel un boxeur. Les mouvements doivent être dynamiques. Tout le corps est gainé, jambes légèrement pliées.



5. (avec bouteille) Debout, jambes légèrement écartées, légèrement pliées pour protéger les genoux. Lever les deux bras en même temps au-dessus de l'horizontal pour les redescendre. Garder le dos plat. Ne pas relâcher le mouvement dans la descente.

Le tout à faire 2x

Etirements :

- Assise, mains posées derrière les fesses, glisser les mains loin derrière pour étirer les épaules
30 secondes



- Croiser le bras droit devant soi puis appuyer avec le bras gauche, faire la même chose avec l'autre bras. 20 secondes par bras
- 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, 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. 30 secondes

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