

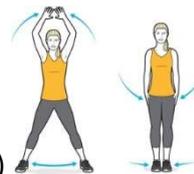
# CONFINEMENT : Séance 4- FED A

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) :

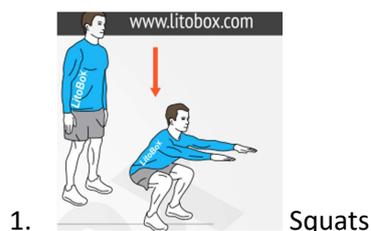
- 15 montées de genoux / 15 talons fesses (à répéter 2 fois)
- 15 sauts droits, bras aux oreilles
- Cloche pied droit x10 / cloche pied gauche x10



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

**Renforcement musculaire jambes :**

1 minute par exercices, 30 secondes de pause entre chaque exercice.





2. Fentes avant (alterner jambe droite/jambe gauche)



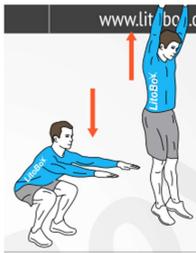
3. Extension jambe droite : à 4 pattes, effectuer des battements jusqu'à l'horizontal. Ne pas creuser le dos.

4. Extension jambe gauche : effectuer des battements jusqu'à l'horizontal. Ne pas creuser le dos.

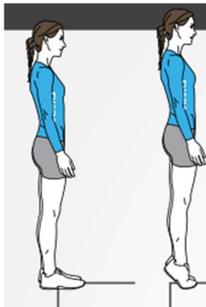


5. Lever la jambe droite fléchie sur le côté jusqu'à l'horizontal

6. Lever la jambe gauche fléchie sur le côté jusqu'à l'horizontal



7. Squats sautés



8. Extension des mollets : monter très haut sur demi-pointe puis redescendre. Si possible, le faire avec les talons dans le vide (marche, gros livre...)

9. Montée de genoux sur place, rapide et dynamique



10. Chaise contre un mur

### Circuit ATR/équilibre :



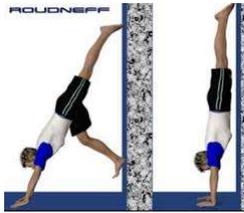
1. Avec l'aide du canapé : Poser les mains au sol sur le tapis et les pieds sur le canapé, puis avancer les fesses au-dessus de la tête pour que les mains, les épaules, le dos et les fesses soient alignées. Tenir 10 secondes Faire 5x



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



3. Trépied : poser les mains et la tête au sol pour ensuite venir lever les jambes vers le plafond. Tenir le plus longtemps possible. Dos droit. A Faire 5x



4. ATR ventre vers le mur. Poser les mains au sol, puis monter les pieds sur le mur jusqu'à arriver à l'équilibre. Pousser fort dans les bras, penser à avoir le dos bien droit. Compter jusqu'à 10. A faire 5x



5. ATR dos vers le mur. Départ en fente. Pousser dans les bras et dans les épaules, le dos ne doit pas être creux mais droit. Retour en fente. A faire 5x

#### Etirements :

- Papillon dos droit, bras derrière 20 secondes
- Papillon, s'allonger devant, bras tendus devant
- Assis, jambes écartées tendus, dos droit, réaliser pointe/flex 20x
- Tenir 10 secondes en pointe
- S'allonger loin devant en gardant les pointes tendues
- Réaliser les pointes/flex 20x en position fermeture (assis, jambes serrées, tendues), puis rester 10 secondes en pointes, puis s'allonger devant, le nez sur les genoux.

#### Grand écart jambe droite et gauche

1. Départ cavalier, pousser le bassin vers le sol (le genou avant ne dépasse pas le pied) 10x
2. Garder la jambe avant pliée, puis décoller le genou arrière tout en continuer 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