

CONFINEMENT : Séance 4- ACCESS+ ; FED B ; JEUNESSE

Échauffement

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)

Au sol : (avec un tapis)

Sur le dos, mains derrière la tête, jambes pliées, genoux vers la poitrine, je dirige le coude gauche vers le genou droit puis le coude droit vers le genou gauche (NE PAS TIRER SUR LA TETE)
10 x repos 1 min (x2)



Sur le dos, jambes pliées à la largeur du bassin, bras le long du corps, mains à plat au sol, je décolle le bassin puis le redescends doucement 10x repos 1 min (x2)



Sur le ventre, pieds écartés à la largeur du bassin, bras le long du corps, relevé le buste en regardant le sol puis redescendre doucement 10 x repos 1 min x2

Gainage ventre vers le sol en gardant le dos droit (sur les coudes) 1 min repos 30 s x2

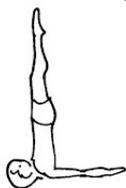


Marcher sur demi-pointes, jambes tendues sur une distance de 5 mètres, répéter l'exercice 5 fois.

Mains sur un meuble, monter les demi-pointes avec les jambes bien tendues, maintenir 10s puis revenir pieds plat au sol, répéter l'exercice 5 fois.

Le corps bien droit, bras à l'horizontal sur les côtés, bien tendus, une jambe devant à l'oblique basse, je monte sur demi-pointe (jambe d'appui), je maintiens 3 secondes et repose, répéter l'exercice 3 fois de chaque jambe.

Sur un tapis, travail de la chandelle jambes bien tendues, maintenir la position 5 secondes et remonter à la position debout sans mettre les mains au sol, à répéter 5 fois.



Travail du I : en position de fente (jambe arrière tendue, jambe de devant légèrement pliée, bras aux oreilles) mettre les mains au sol et lever la jambe arrière. Maintenir 5 secondes puis revenir en fente. Répéter l'exercice 5 fois.



Étirements

Papillon dos droit en appuyant sur les genoux 30s

Départ cavalier, pousser le bassin vers le sol (le genou avant ne dépasse pas le pied) 30 secondes de chaque jambe



Fermeture assise jambes tendues serrées 30 s



Fermeture debout jambes tendues serrées 30s



10 culbuto

1 culbuto jambe D et G du côté droit pendant 10 s

1 culbuto jambe D et G du côté gauche pendant 10 s