

CONFINEMENT : Séance 5 - 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)

Renforcement musculaire :

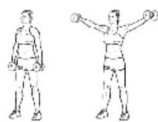


Remonter le genou gauche vers le coude droit puis le genou droit vers le coude gauche. 10 fois de chaque côté.

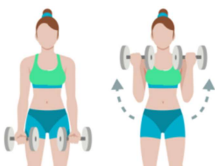
Sur le dos, mains derrière la tête, jambes pliées, genoux vers la poitrine, je dirige le coude gauche vers le genou droit puis le coude droit vers le genou gauche (NE PAS TIRER SUR LA TETE)
10 x repos 1 min (x2)



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



(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. 1 min repos 30 s x2

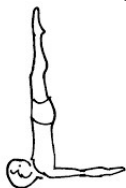


Debout, bras en bas, plier et tendre les bras, avec bouteille, jambes légèrement écartées, légèrement pliées. 1 min repos 30 s x2

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.

Répéter chaque exercice 5 fois :

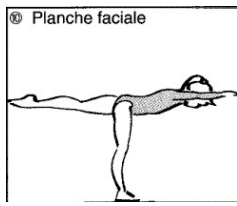
Sur un tapis, travail de la chandelle jambes bien tendues, maintenir la position 5 secondes et remonter à la position debout sans mettre les mains au sol, à répéter 5 fois.



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.



Travail de la planche, la jambe d'appui légèrement pliée, le pied à plat au sol, garder le dos droit et les bras sur le côté.



Travail du pont

Départ allongé sur le dos, bras aux oreilles, jambes serrées tendues

Plier les bras pour avoir les mains de chaque côté de la tête, doigts vers les épaules, et plier les gens

Effectuer un pont en poussant bien les épaules. Jambes tendues et serrées.

Revenir allongée sur le dos, bras aux oreilles, jambes serrées tendues.



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, puis descendre en grand écart 15 secondes. Une fois à droite une fois à gauche.



Fermeture assise jambes tendues serrées 30 s



Fermeture debout jambes tendues serrées 30s



10 culbutos