

CONFINEMENT : Séance 2- 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)



Circuit alignement + courbes :

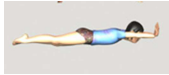
Faire chaque exercice pendant 45 secondes, 25 secondes de pause entre chaque exercice.

L'intégralité du corps doit être contractée pendant toute la durée de l'exercice. Le but des exercices 1 à 7 est de trouver un alignement complet.

1. Contre un mur, maintien debout, bras aux oreilles, jambes tendues, serrées, dos droit.




2. Maintien allongé sur le dos, dos droit, bras aux oreilles, jambes tendues serrées.



3. Maintien allongé sur le ventre, dos droit, bras aux oreilles, jambes tendues serrées.

4. Debout, dos contre un mur, bouteille/gourde ou bâton dans les mains, jambes tendues serrées. Départ les bras en bas avec la bouteille dans les mains, monter *doucement* les bras aux oreilles, en gardant le dos droit, puis redescendre.

5. Maintien cube  (dos droit, bassin, dos, épaules, mains sont alignés)

6. Gainage coude, ventre vers le sol (dos rond !!! Pousser dans les épaules)



7. Gainage dorsal (bien lever les fesses)



8. Maintien superman



9. Maintien cuillère



Travail/Amélioration du pont (sur tapis)



1. Départ allongé sur le dos, bras aux oreilles, jambes serrées tendues
2. Plier les bras pour avoir les mains de chaque côté de la tête, doigts vers les épaules, et plier les gens
3. Effectuer un pont en poussant bien les épaules. Jambes tendues et serrées.
4. Revenir allongée sur le dos, bras aux oreilles, jambes serrées tendues.

A répéter 5 fois

Une fois que les 5 ponts sont faits, faire un pont puis lever la jambe droite au vers le plafond. Redescendre puis faire de même avec la jambe gauche. Tenir 3 à 5 secondes. (Attention à ce que la jambe reste bien tendue, ainsi que la pointe) Faire 3x chaque jambe.



Ex :

Pour celles qui ont assez de place chez elles :

Pont lancé (à faire 5x)

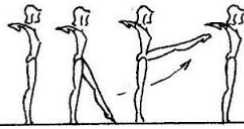


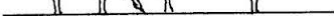
1. Démarrer en pont
2. Lancer la jambe TENDUE (lancer la pointe en premier, pas le genou)
3. Passer par l'équilibre en appuyant bien dans le sol, replacer le dos droit
4. Revenir en fente

Gymnique :


- Monter sur les pointes de pieds, jambes tendues serrées et tenir 20 secondes
- Monter sur demi-pointes sur 1 pied et tenir 10 secondes
- Monter sur demi-pointes sur l'autre pied et tenir 10 secondes

Battements debout :



-  Debout, jambes serrées, tendues, effectuer 10 battements **avant**, sur place, de la jambe droite. Les bras sont placés sur le côté. Attention à bien garder le dos droit, sans le creuser. La jambe qui est au sol doit rester bien tendue. Une fois les 10 battements faits, maintenir 10 secondes la jambe à l'horizontal.
- Faire la même chose de la jambe gauche
- Debout, jambes serrées, tendues, effectuer 10 battements **sur le côté**, sur place, de la jambe droite. Attention à bien garder le dos droit, sans le creuser. La jambe qui est au sol doit rester bien tendue. La jambe qui effectue le battement doit avoir le genou vers le plafond. Une fois les 10 battements faits, maintenir 10 secondes la jambe à l'horizontal.
- Faire la même chose de la jambe gauche



-  Debout, jambes serrées, tendues, effectuer 10 battements **arrière**, sur place, de la jambe droite. La jambe qui est au sol doit rester bien tendue. Ne pas pencher le buste/ les épaules vers l'avant. Une fois les 10 battements faits, maintenir 10 secondes la jambe à l'horizontal.
- Faire la même chose de la jambe gauche

Etirements :

- 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, grande fente avec le genou arrière posé au sol, 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

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