

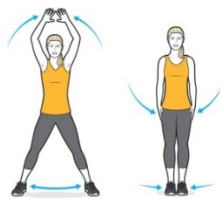
# CONFINEMENT : Séance 1- ACCESS+ ; FED B ; JEUNESSE

## 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 avec les mains sur les genoux
  - 10x s'accroupir puis tendre les jambes 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.

## 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 puis resserrer



toujours en sautant)

## Sol : (Avec tapis)



Travail de la fente

Départ debout, pieds serrés, bras en bas.

**Fente :** A répéter 5 fois

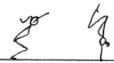
1. Debout pieds serrés, lever les bras aux oreilles (il est important de garder les bras aux oreilles et le corps aligné pendant toute la durée de l'exercice.)
2. Lever la jambe de fente à l'horizontal (jambe placée devant lors de la roue ou l'équilibre)

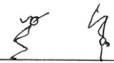
3. Poser le pied loin devant, jambe avant pliée, jambe arrière tendue (fente)
4. Repousser dans la jambe avant pour revenir à la position 2, jambe à l'horizontal
5. Reposer la jambe pour revenir pieds serrés, puis baisser les bras

### Placement du dos



1. Avec l'aide du canapé ou d'une chaise : Poser les mains au sol sur le tapis et les pieds sur le canapé/la chaise, 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.  contre un mur : saut de lapin en levant très haut les fesses pour arriver en placement du dos. Essayer de tenir la position le plus longtemps possible. à faire 5x

### Renforcement musculaire :

#### **Abdos : 30 secondes d'exercices / 30 secondes de repos (répéter le tout 2x)**

- 1) Gainage ventre vers le sol (sur les coudes) attention de garder le dos bien droit

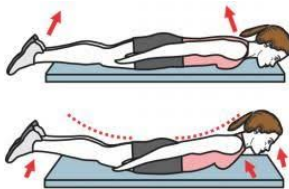


- 2) Gainage côté droit puis gauche (sur les coudes, le 2<sup>e</sup> bras le long du corps, ou la



main posée devant)

- 3) Décoller les jambes et la poitrine avec la tête dans le prolongement du dos et les bras le long du corps maintenir la position



### Gymnique

#### **Debout pieds serrés avec les mains sur un meuble pour garder l'équilibre**

- Monter sur pointe et tenir 20 secondes jambes tendues
  - Monter sur pointe sur un pied jambe tendue et tenir 10 secondes/ faire pareil avec l'autre jambe.
- Répéter les 2 exercices 3x

## Battements :

Allongé sur le dos, bras sur le côté, tendus.

- 10 battements jambe droite, tenir 10 secondes au maximum d'amplitude
- 10 battements jambe gauche, tenir 10 secondes au maximum d'amplitude

Répéter les 2 exercices 2x

Allongé sur le côté, main posé devant

- faire 10 battements jambe droite puis tenir 10 secondes au maximum d'amplitude.
- Se tourner de l'autre côté, faire 10 battements jambe gauche puis tenir 10 secondes au maximum d'amplitude.

Répéter les 2 exercices 2x

## Etirement :



- Papillon dos droit 20 secondes
- Papillon en appuyant sur les genoux 20 secondes
- Papillon en s'allongeant sur les pieds, bras tendus devant 20 secondes
- S'allonger devant, bras tendus devant 20 secondes
- Position fermeture (assis, jambes tendues serrées) s'allonger sur les jambes 20 secondes
- Fermeture debout (mains sur les tibias pour les plus raides, mains au sol pour les plus souples) 20 secondes
- 10 culbutos, au 10<sup>e</sup> poser les genoux de chaque côté de la tête, maintenir la position 10 secondes.