

# CONFINEMENT : ACCESS 1 ET 2

## 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) :

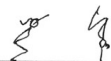
- 15 montées de genoux / 15 talons fesses (à répéter 2 fois)
- 15 sauts droits, bras aux oreilles
- Cloche pied droit x10 / cloche pied gauche x10

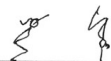
## Sol : (Avec tapis)

### 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

## 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.
- Se déplacer en marche avant sur demi-pointe sur 4 ou 5mètres
- même chose vers l'arrière (rester sur demi-pointe avec les talons le plus haut possible et garder les jambes bien tendues)

Répéter les 3 exercices 3x

### Etirement :



- Papillon dos droit 20 secondes les genoux bougent de haut en bas
- Papillon en appuyant sur les genoux 20 secondes
- Papillon en s'allongeant sur les pieds, bras tendus devant 20 secondes
- Position écrasement (assis jambes écartées) : 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.