

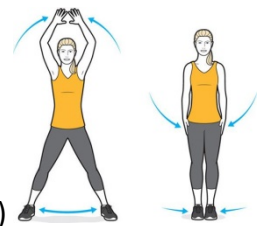
CONFINEMENT : Séance 1- FED A

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)

Sol : (Avec tapis)

Travail de la fente + alignement

Départ debout, pieds serrés, bras en bas.

Fente :

1. 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
3. Poser le pied 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

A répéter 5 fois

Fente + planche + fente

Répéter le 1^{er} exercice en ajoutant une planche (maintien 3 secondes) après la fente puis revenir en fente. Il est important de garder l'alignement pendant tout l'exercice. Les bras doivent donc rester coller aux oreilles du début à la fin.

A répéter 5 fois

Fente + planche + i + planche + fente

Répéter l'exercice précédent et rajouter un i après la planche. Pour le retour, repasser par la planche, puis revenir en fente. Il est important de garder l'alignement pendant tout l'exercice. Les bras doivent donc rester coller aux oreilles du début à la fin.

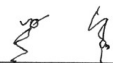
A répéter 5 fois

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. Même position de départ que l'exercice 1. Une fois placer le dos bien droit, lever lentement la jambe droite jusqu'à ce que celle-ci arrive à la verticale (équilibre 1 pied). Attention à ce que le bassin reste bien dans l'axe et ne tourne pas, si c'est le cas, baisser légèrement la jambe. Tenir la position 5 secondes puis faire la même chose avec la jambe gauche. Faire 3x la jambe droite et 3x la jambe gauche.



3. Soit contre un mur ou seul, sans aide: 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 : 45 secondes d'exercices / 25 secondes de repos

- 1) Gainage ventre vers le sol (sur les coudes)
- 2) Gainage côté droit puis gauche (sur les coudes, le 2^e bras le long du corps, ou la main posée devant)
- 3) Gainage ventre vers le plafond (sur les coudes, bien lever les fesses)
- 4) Gainage sur les coudes + croisé les genoux

- 5) Avirons jambes groupées
- 6) Avirons jambes tendues



- 7) Russian twist



- 8) Toucher de talons (s'allonger sur le dos, plier et écarter légèrement les jambes, relever les épaules, puis aller toucher ses talons en alternant le droit et le gauche. Ne pas baisser les épaules durant l'exercice)

Gymnique

- Monter sur pointe et tenir 20 secondes jambes demi-p pliées
- 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 3 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 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) : se coucher sur la jambe droite 20 secondes
- Se coucher sur la jambe gauche 20 secondes
- S'allonger devant, bras tendus devant 20 secondes
- Position fermeture (assis, jambes tendues serrées) 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^e poser les genoux de chaque côté de la tête, maintenir la position 10 secondes.