**Quelques précisions avant de commencer votre séance :**

**ECHAUFFEMENT**

* Il est essentiel pour préparer le corps à l’effort physique.
* Il se compose de plusieurs phases : cardio (course sur place), étirements et mobilisations articulaires (ceux que nous avons l’habitude de faire en cours).

**LE CORPS : on fait attention**

* Douleurs anormales = arrêt immédiat de l’exercice.
* Toujours faire attention au placement du corps.
* Alignement de partie du corps : bassin, dos, tête.
* Dos droit.
* Maintien du bassin.
* Position du regard.
* Lorsque je me baisse, je fléchie les jambes et je garde le dos droit.
* Je fais attention au placement de ma respiration : expiration sur la partie difficile de l’exercice.

**CIRCUIT**

* Si un exercice est trop difficile, vous pouvez le remplacer par un autre que vous connaissez et maitrisez.
* Faire une à 3 séances dans la semaine de 20 à 30 minutes (3 ou 5 fois le parcours de suite) ou bien 10’ tous les jours (ça fait 2 fois le circuit de suite).
* Temps pour un exercice : au choix :
  + 30’’ d’action et 30’’ de récupération.
  + 45’’ d’action et 15’’ de récupération.
* Entre chaque circuit, je récupère une minute.
* Le nombre de répétition pendant un temps d’action est au choix et en fonction de mon niveau. **Attention, mieux vaut-il aller plus doucement et faire l’exercice correctement que vite et mal.**

**ETIREMENTS**

* N’hésite pas à t’étirer un peu après ta séance.

**A TOI DE JOUER**

**EN PRENANT SOIN DE TOI**

**SEANCE SEMAINE 4**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PAS** | **DESSIN** | **Recommandations** | **QUOI** |
| 1-1/2 burpees ou burpees | Résultat de recherche d'images pour "image 1/2 burpees"  Résultat de recherche d'images pour "image burpees allongé"  Résultat de recherche d'images pour "image burpees allongé" | **Niveau 1** :   * ½ burpees :   a) partir debout,  b) s’accroupir,  c) envoyer les pieds simultanément vers l’arrière (finir en position pompe, bras tendus, corps gainé),  d) puis revenir accroupie,  e) se redresser pour finir debout.  **Niveau 2 :**   * Burpees couché :   a) partir debout,  b) s’accroupir,  c) envoyer les pieds simultanément vers l’arrière (position pompe, corps gainé),  d) **s’allonger complétement au sol** (ventre et poitrine touche le sol),  e) puis revenir accroupie,  f) se redresser et enchainer un saut extension les bras vers le haut.  **Niveau 3 :**   * Burpees traditionnel :   a) partir debout,  b) s’accroupir,  c) envoyer les pieds simultanément vers l’arrière,  d) **effectuer une pompe,**  e) puis revenir accroupie,  f) se redresser et enchainer un saut extension les bras vers le haut. | Tout le corps |
| 2-Montain chumbers | Résultat de recherche d'images pour "Image exercice d'abdominaux" | * Partir en position de pompe, bras écartés à la largeur des épaules. * Monter le genou droit vers la poitrine puis revenir à la position initiale. * Effectuer le même mouvement avecle genou gauche. * Vous pouvez effectuer le mouvement doucement ou rapidement comme si vous courriez. * La respiration doit rester réguliére même si elle s’accélére. * Vous devez maintenir le tronc gainé. * Le regard est situé vers le sol. | - Les muscles fléchisseurs et extenseurs de la hanche,  - Les moyen et grand fessiers,  - Les ischios-jambiers (derriere la cuisse),.quadriceps (devant la cuisse), les mollets,  - Les abdominaux : transverses (qui font la taille fine), le grand droit (abdos tablette de chocolat), les obliques (le V du bas du ventre), |
| 3-Fentes sur le côté | Résultat de recherche d'images pour "image fente sur le côté" | * Partir debout, jambe tendue, pieds écartés à la largeur des épaules. * Envoyer la jambe droite sur le côté droit et plier cette même jambe sur le côté. Le poids du corps se situe sur la jambe fléchie. * Repousser le sol de cette même jambe pour la replacer à son point de départ. * Effectuer la même chose avec la jambe gauche. * En fonction de son niveau, on descendra plus ou moins bas, le but étant d’enchainer les actions et non de rester sur la jambe fléchie. * Regarder droit devant soi. * Expirer au moment où la jambe fléchie repousse le sol. | - Les jambes : Quadriceps (devant cuisse), ischio-jambiers (arrière cuisse), adducteur (intérieur des cuisses), mollets,  - Les fessiers,  - Les abdos. |
| 4-Ciseaux de jambes | Résultat de recherche d'images pour "image ciseaux de jambes" | * Mains sous les fesses : oblige le bassin à rester dans une bonne position), * Ne pas creuser le dos : pour cela, regarder ses pieds, * Faire des ciseaux de jambes en levant une jambe chacune son tour. * Ne jamais poser les talons tout au long de l’exercice. * La respiration doit être continue et régulière. | Abdominaux (excellent pour le ventre plat)  Les cuisses : ishios et quadri. |
| 5-Planche dynamique : montée et descentes des bras | Résultat de recherche d'images pour "image planche dynamique"  Si c’est trop dure, le faire sur les genoux. | * En position planche sur les mains, * Plier un 1er bras et poser le coude au sol, * Plier le 2ème bras et poser le coude au sol, * Repousser avec le 1er bras pour revenir en appui sur la main, * Puis repousser avec le 2ème bras pour revenir en appui sur la 2ème main. * Faites la moitié du temps avec la descente du même bras puis la moitié du temps avec l’autre. * Regarder en direction du sol. * Respirer réguliérement. * Aligner l’ensemble des membres : jambes, fesses, dos, tête. * Surtout ne pas cambrer ni monter trop haut les fesses. * Il faut bien gainer au niveau du tronc et du bassin. | Tous le corps. |