



Séance pouvant être faite en intérieur

Durée estimée de la séance : **40 mn**

Séquence	Durée	Exercices
Echauffement	5-8 minutes	<ul style="list-style-type: none"> • Déverrouillage des articulations (Chevilles, Genoux, Bassin, Epaulés, Coudes, Poignets, Cou) • Etirements dynamiques des membres inférieurs (cf. Annexe 1)
Proprioception	4-5 minutes	<p>10 sautilllements AV/AR les yeux fermés (pied droit puis gauche)</p> <p>10 sautilllements latéraux les yeux fermés (Pied droit puis gauche)</p>
Cardio	10 minutes	<p>Faire 4 séries composées d'un enchainement de 3 exercices (voir annexe 2 pour les exercices) par série :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jumping Jack pendant 30secondes 2. Mountain Climbers (1 Mountain Climber = 1 montée du genou droit puis du gauche) : 20 secondes 3. 5 Burpees <p>Les exercices doivent être enchainés le plus rapidement possible, pour faire monter le rythme cardiaque.</p> <p>Récupération active pendant 1 minute entre chaque série : sautiller façon corde à sauter, trotter sur place, ou marcher en montant légèrement les talons et les genoux...tout en s'hydratant !</p> <p>Surtout ne pas s'asseoir, ni s'allonger pendant cette phase de récupération.</p>
Gainage	7-8 minutes	<p>3 séries, avec un temps de récupération de 10 secondes entre chaque exercice, et une pause de 45 secondes entre les 2 séries. Voir la présentation des exercices en annexe 3.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gainage en planche pendant 30 secondes • Gainage latéral droit, corps tendu, en appui sur le coude droit, pendant 20 secondes. • Gainage latéral gauche, corps tendu, en appui sur le coude gauche, pendant 20 secondes. • Gainage sur le dos pendant 30 secondes à raison de 15 secondes jambe droite tendue et 15 secondes jambe gauche tendue.
Retour au calme	10 minutes	<ul style="list-style-type: none"> • Marcher pieds nus tranquillement pendant 5 minutes • Faire des étirements passifs des membres inférieurs (cf Annexe 4) pendant 5 minutes

Annexe 1

Les étirements dynamiques des membres inférieurs

Étirements avant l'effort

Chaque exercice comporte :

- une **phase active**: 6 à 8 secondes (étirement et contraction)
- une **phase dynamique** (mouvements de rotation ou de sautillé).

Position de départ



Phase active

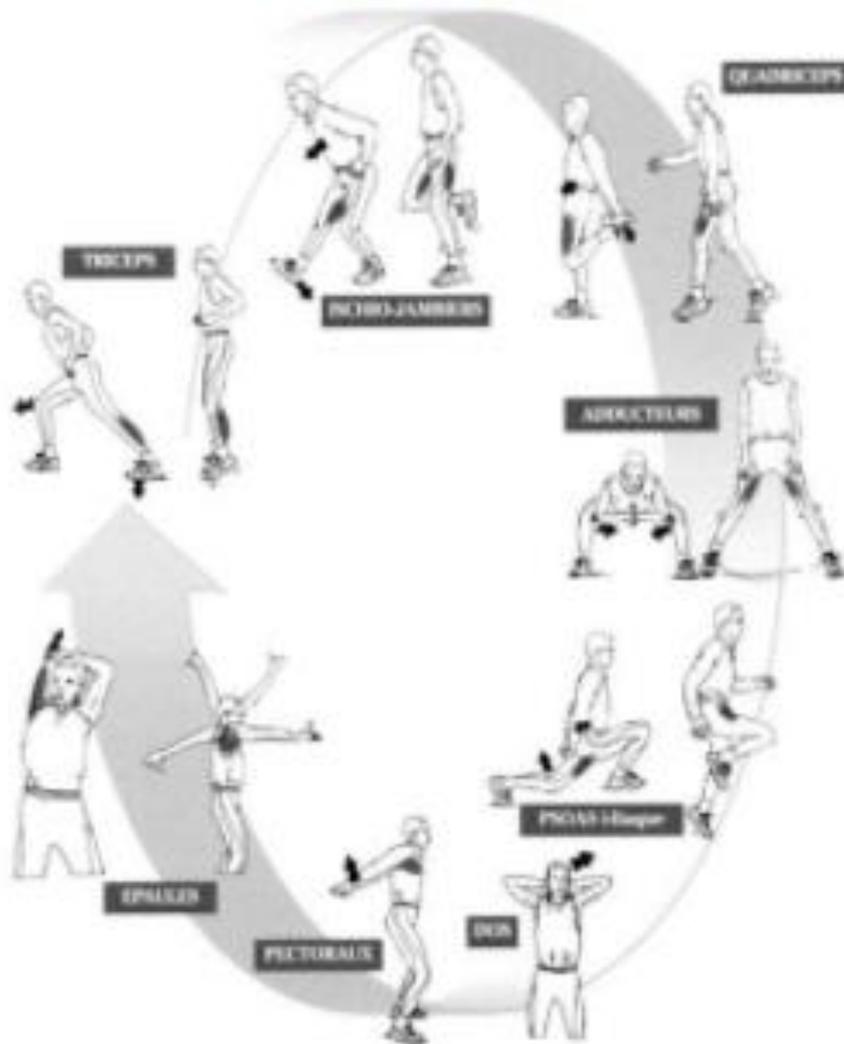
Allonger puis contracter. Tenir 6 à 8 secondes.



Phase dynamique
Rotation des bras



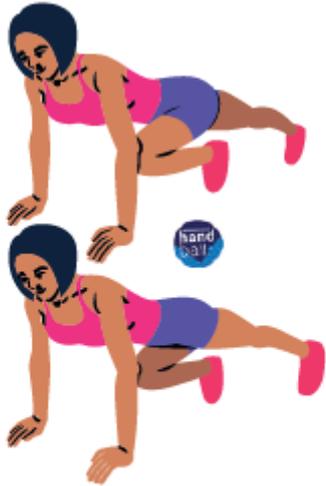
Exercices d'étirement actifs



Annexe 2

Les exercices cardio

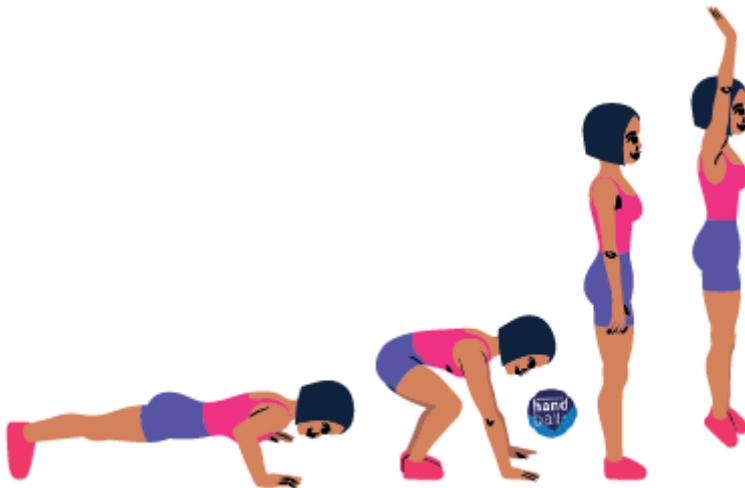
Séance:



1 - Mountain Climbers



2 - Jumping Jack



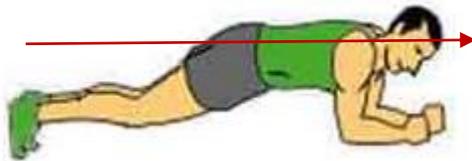
3 - Burpees

Annexe 3

Les exercices de gainage

Le Gainage Statique facial :

Pour cet exercice de gainage, il s'agit de tenir en appui uniquement sur les avant-bras et sur la pointe des pieds, en position parallèle au sol, le ventre face au sol, sans cambrer ni pointer les fesses vers le haut. Dans cette position l'action de la pesanteur sur les viscères est **maximale**; la contraction du transverse est indispensable et est ainsi d'autant plus perceptible, c'est le grand avantage de cet exercice en **contraction isométrique** avec sa facilité de mise en œuvre et l'absence de prise de volume.



Le gainage latéral :

Ex. sur Youtube : <https://www.youtube.com/watch?v=rqYhgciPUes>
et : <https://www.youtube.com/watch?v=3YHKh9bUNQI>



Allonge-toi sur le sol, sur le côté. Le but est alors, en prenant appui sur ton avant-bras et ton pied, de décoller le bassin du sol. De plus, tes jambes sont tendues et ton coude est vertical à ton épaule.

Ainsi, ta colonne vertébrale est droite et alignée avec le bas de ton corps (selon l'axe de la ligne rouge dessinée sur l'illustration).

Contracte volontairement la sangle abdominale et prends une respiration régulière.

Le gainage statique dorsal :



Couchée sur le dos, jambes repliées, pieds à plat sur le sol et bras le long du corps, lever la jambe droite en la tendant en soulevant les fesses de manière à ce que le buste, et la jambe forme une ligne montante (cf ligne rouge).

Pour assurer la tension du muscle, il faut bien tirer sur la pointe du pied soulevé.

Annexe 4

Exercices d'étirements passifs après l'effort

Chaque exercice comporte :

- une phase d'étirement : 20 à 25 secondes
- une phase d'allongement : 20 à 30 secondes dans une autre position

Position de départ



Phase d'étirement

Faire le dos rond et tenir la position 20 à 25 secondes.



Phase d'allongement

Abaisser les fesses sur les talons et avancer les mains, 20 à 30 secondes.



Exercices d'étirement passifs



ISCHIO-JAMBRIERS



QUADRICEPS



TRICEPS



ADDUCTEURS



AVANT BRAS



FESSIERS PYRAMIDAL



ÉPAULES



DOS



ABDOMINAUX