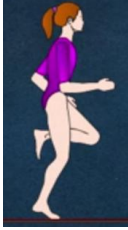
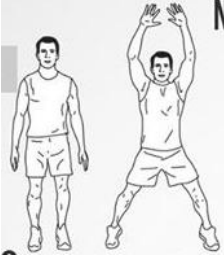

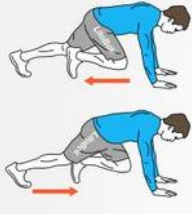
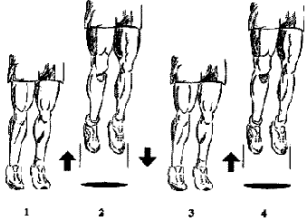




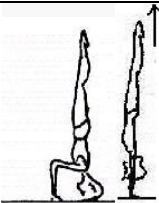

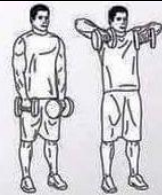

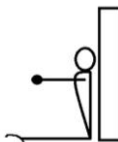

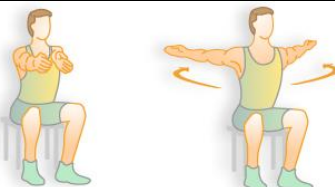


SEANCE Confinement S4

CIRCUIT 1 : Enchaîner tous les exercices, dans l'ordre, durant 30s sans se reposer.
Prendre 3 min de repos et recommencer. Faire 4 tours complets.

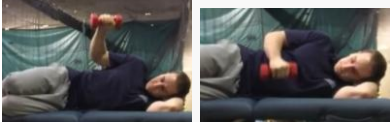



C1	Cardio	Images
1	Courir sur place	
2	Jumping Jack	
3	Courir avec lever genoux très haut	
4	Mountain Climber	
5	Sauts droits enchaînés	
6	Courir avec talons fesses rapides	
7	Fentes sautées alternées	

CIRCUIT 2 : Enchaîner tous les exercices, 30s de repos entre chaque exercice et 3 min entre chaque tour.

Circuit à faire 5 fois pour les grandes et 3 fois pour les moyennes.

C2	EPAULES-ABDOS	Images	quantité
1	Trépied tenu 5s puis poussée des bras jusqu'à l'Atr (tenu 5s si possible)		5 séries de 5 3 séries de 5
2	Gainage tenu, pieds surélevés sur un lit, un fauteuil, un canapé, ... Bras le long du corps.		5 séries de 30s 3 séries de 30s
3	Une bouteille dans chaque main, élévation des mains jusqu'aux épaules puis descendre jusqu'à cuisses, toujours longer le corps		5 séries de 20 3 séries de 15
4	Atr incliné, genou contre le haut d'une canapé/fauteuil/..... Tenu 15 s (épaules + ouvertes que sur dessin)		5 séries de 3 3 séries de 3
5	Assis contre un mur, une brosse bouteille en main. Bras tendus sur les cuisses, monter jusqu'aux oreilles et descendre. (Aller/Retour)		5 séries de 15 3 séries de 10
6	Allongé sur le dos, bras au sol sur les côtés, jambes fléchies. Descente latérale des genoux à droite puis à gauche. (Aller/Retour)		5 séries de 20 3 séries de 10
7	En position chaise au mur, bras tendus devant à l'horizontale avec 1 bouteille dans chaque main. Amener bras seconde et revenir.		5 séries de 18 3 séries de 12
8	Position de la photo, reposer genou droit et main gauche puis inverser lentement (Aller/Retour)		5 séries de 20 3 séries de 12
9	Pompes en placement du dos avec les tibias/genoux posés sur un canapé/fauteuil/.....		5 séries de 8 3 séries de 6

TOUS LES EXERCICES SONT A REALISER LENTEMENT

C3	Proprioception	Image	quantité
1	Face à un mur, monter sur demi-pointes		3 séries de 10 de chaque pied
2	Coucher sur le côté bras fléchis collé au corps, bouteille en main. Elévation main, coude toujours collé.		3 séries de 12 de chaque côté
3	Coucher sur le ventre, bras dans le vide, bouteille en mains. Elévation latérale du bras tendu		3 séries de 10 de chaque côté
4	Coucher sur le ventre, bras dans le vide, bouteille en mains. Elévation latérale du bras tendu vers l'avant		3 séries de 15 de chaque côté
5	Coucher sur le ventre, bras dans le vide, bouteille en mains. Elévation latérale du coude bras fléchis puis rotation de l'avant-bras vers l'AV		3 séries de 15 de chaque côté
6	Allonger sur le dos, bras sur les côtés, fléchis avec mains vers le plafond. Pieds et coudes surélevés de 15 à 20cm. Garder le corps aligné, appuyer avec les coudes pour que le corps décolle.		3 séries de 10 aller/retour
7	Sur pied gauche, saut quart de tour à gauche stabilisé 5s		3 séries de 16
8	Sur pied gauche, saut quart de tour à droite stabilisé 5s		3 séries de 16
9	Sur pied droit, saut quart de tour à droit stabilisé 5s		3 séries de 16
10	Sur pied droit, saut quart de tour à gauche stabilisé 5s		3 séries de 16
11	N° 7 et 8 les yeux fermés		3 séries de 16
12	N°9 et 10 les yeux fermés		3 séries de 16

Partie souple : - chaque position tenue 1 min,
- faire 3 tours (ordre au choix),

- écart facial les 2 pieds surélevés de 5 cm minimum,
 - écart gauche, genou arrière surélevé de 10cm,
 - écart droit, genou arrière surélevé de 10cm,
 - fermeture en position debout, fesses collées au mur,
 - écrasement, les 2 pieds surélevés de 10 à 20cm,
 - psoas droit,
 - psoas gauche,
-