

Séance à réaliser 1 à 2 fois par semaine (temps estimé: 45 minutes)

Cette fiche est présentée sous la forme d'un **circuit**.

Effectuez les exercices dans l'ordre. Réalisez-les durant **40** secondes et prenez **20** secondes de repos entre chaque exercice.

Une fois le premier tour réalisé, prenez **3 minutes de récupération** avant d'entamer le deuxième tour.

Lorsqu'un exercice se fait d'un côté (exemple: exercice n°7 sur le côté droit), vous effectuerez l'exercice sur l'autre côté durant le deuxième tour.

Nous vous conseillons de faire au minimum **2 tours** (1 tour = enchainement des 12 exercices)



1

- Poids du corps vers l'arrière
- Déplacer la balle jaune d'avant en arrière, la balle blanche de gauche à droite et de droite à gauche
- Déplacer en alternance la balle jaune puis la balle blanche
- Maintenir le dos plat
- Penser à l'autre bras lors du deuxième tour !



2

- Enchaîner un « pompage » et un « skipping »
- Fléchir la jambe à 90° lors du « skipping »
- Maintenir l'alignement tronc-jambe



- Maintenir les jambes fléchies à 90°
- Plaquer le bas du dos contre le mur
- Mobiliser les bras le long du mur

3



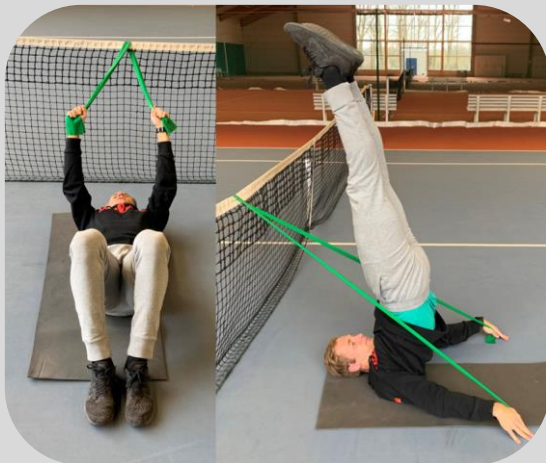
- Maintenir l'alignement pieds-genoux-hanches-épaules
- Faire une rotation du buste en aller-retour
- Penser à l'autre côté lors du deuxième tour !

4



5

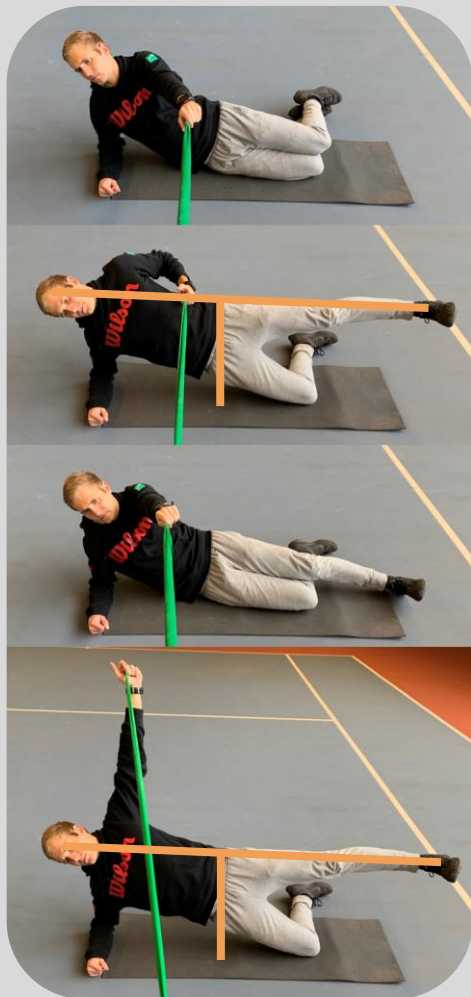
- Garder les genoux dans l'axe, vers l'avant
- Tirer en maintenant les coudes le long du corps



6

- Maintenir l'alignement épaules – bassin – genoux – pieds
- Tirer l'élastique vers le bas simultanément avec la montée des jambes

7



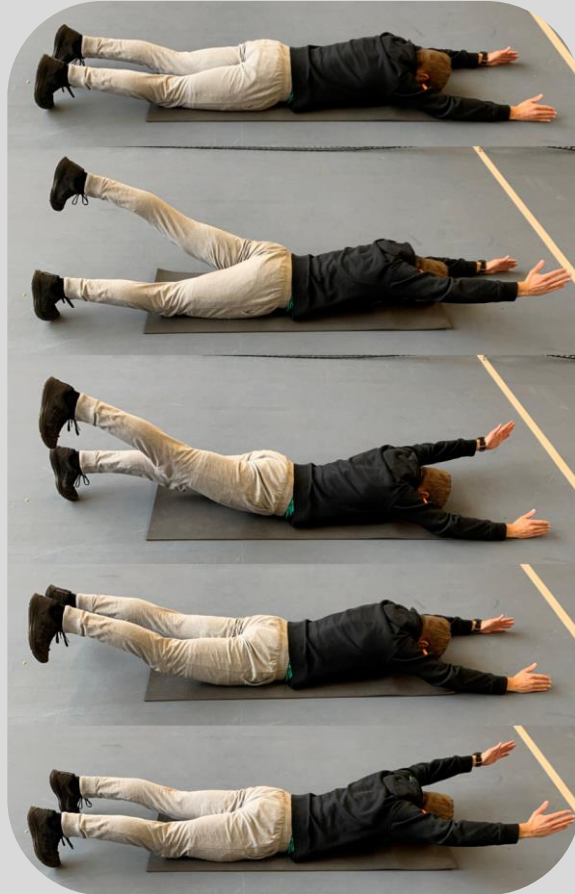
- Garder le bassin perpendiculaire au sol
- Tendre la jambe pour maintenir l'alignement pied-genou-hanche-épaule
- Penser à l'autre bras lors du deuxième tour!



8

- Utiliser une sangle rigide (pas d'élastique !)
- Fléchir les genoux à 90°
- En position assise, les genoux sont au-dessus des chevilles
- Serrer les omoplates durant tout l'exercice

9



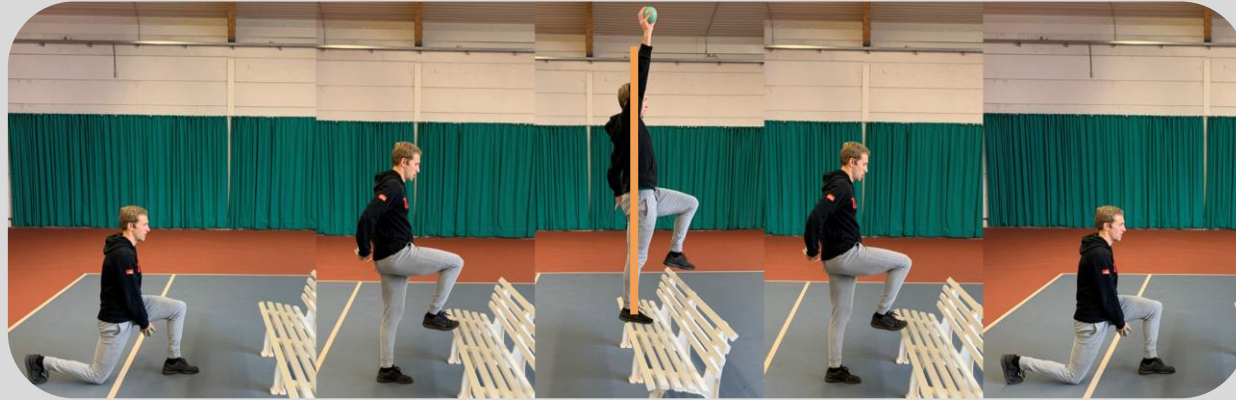
- Décoller le bras et la jambe opposée (photos 2 et 3)
- Décoller les pointes de pieds (photo 4)
- Décoller les bras (photo 5)



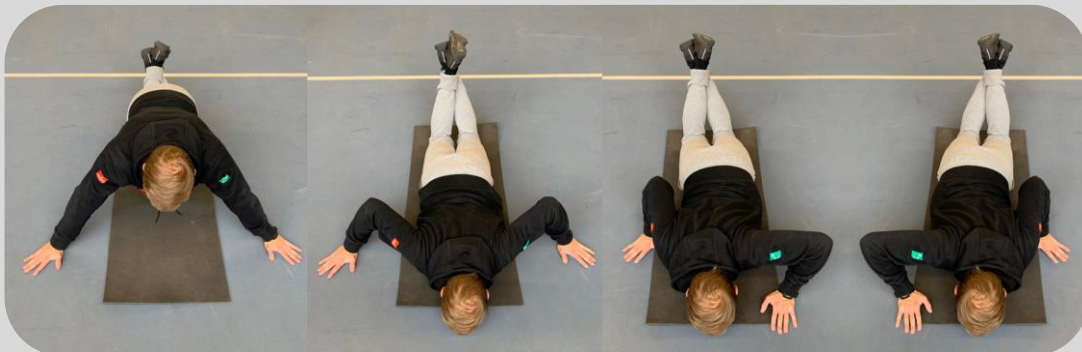
- Rester droit
- Amener l'élastique une fois en avant du corps puis au-dessus de la tête, avec un retour à la position de départ entre chaque action
- Garder les bras tendus tout au long de l'exercice
- Penser à l'autre côté lors du deuxième tour (traction vers la droite au 1^{er} tour, traction vers la gauche au 2^{ème} !)

10

11



- Enchaîner une « fente », une « montée sur le banc » et une « extension jambe + bras » (photo 1 à 3)
- Effectuer le chemin inverse par la suite (photo 4 et 5)
- Faire passer la balle autour de la jambe durant la « fente ». Faire de même autour du tronc lors de la « montée sur le banc »
- Penser à l'autre jambe et l'autre bras lors du deuxième tour !



12

- Se positionner en « chute faciale » sur les genoux
- Enchaîner 3 « pompages »
 - 1 prise large (photo 2)
 - 1 décalé vers la droite (photo 3)
 - 1 décalé vers la gauche (photo 4)
- Aligner genoux-bassin-épaules