

# FICHE 1

**Echauffement** : commencer par un petit échauffement articulaire et cardiovasculaire de quelques minutes.

**Organisation** : 8 exercices, récupération de 30'' entre chaque. 2,3 ou 4 circuit selon le niveau (récup 3' entre chaque circuit).

Allongé sur le dos, monter les omoplates en gardant les mains sur les genoux. Continuer à un rythme lent.

- 20 fois pour le niveau 1
- 30 fois pour le niveau confirmé
- 40 fois pour le niveau 3 (athlètes)



Une fois à plat ventre, placer les mains sous le menton et relever le buste en arrière, avec la tête qui reste dans l'alignement de la colonne.

- 20 fois pour le niveau 1
- 30 fois pour le niveau confirmé
- 40 fois pour le niveau 3 (athlètes)



Très important : avoir une bonne posture au départ et garder une respiration régulière. Se reposer sur les mains, serrer les fesses et les abdos et se tenir droit.

- 30'' pour le niveau 1
- 45'' pour le niveau confirmé
- 1' pour le niveau 3 (athlètes)



Exercice de **la chaise**. Bien se mettre le long du mur puis descendre jusqu'à un angle de 90° des cuisses. Les contracter et tenir :

- 20'' pour le niveau 1
- 30'' pour le niveau confirmé
- 40'' pour le niveau 3 (athlètes)



Le « **donkey kick** » : cet exercice se fait bras tendus. La jambe part comme un coup de pied arrière. Tenir une seconde.

A répéter pour chaque jambe :

- 10 fois pour le niveau 1
- 15 fois pour le niveau confirmé
- 20 fois pour le niveau 3 (athlètes)



Le « **hip thrust** » : couché sur le dos, jambes repliées, pieds à la largeur des épaules et à plat sur le sol. Soulever les hanches de 15 à 20 cm du sol. Compter une seconde sans bloquer la respiration et redescendre une seconde.

- 10 fois pour le niveau 1
- 15 fois pour le niveau confirmé
- 20 fois pour le niveau 3 (athlètes)



Ecarter les mains à largeur d'épaules, les jambes pliées et serrées, les fesses dans le vide. Les baisser doucement en fléchissant les bras. S'arrêter les bras parallèles au sol et remonter.

- 20 fois pour le niveau 1
- 30 fois pour le niveau confirmé
- 40 fois pour le niveau 3 (athlètes)



Etre droit, les bras collés près du corps, plier les coudes un après l'autre jusqu'à que les mains touchent les épaules. Expirer dans l'effort. Avec des bouteilles de 1.5l. Récupération de 3 minutes

- 10 fois pour le niveau 1
- 15 fois pour le niveau confirmé
- 20 fois pour le niveau 3 (athlètes)

