

FICHE 2

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

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

<p>Pieds ramenés près des fesses, tête posée puis à relever en se contractant puis glisser les mains le long de la chaussure</p> <ul style="list-style-type: none">➔ 15 fois pour le niveau 1➔ 20 fois pour le niveau confirmé➔ 30 fois pour le niveau 3 (athlètes)	 <p>1 ABDOMINAUX OBLIQUES</p>
<p>Se mettre à plat ventre, jambes au sol, paumes de main devant la tête. Lever les paumes et aller chercher bras tendus devant.</p> <ul style="list-style-type: none">➔ 10 fois par jambe pour le niveau 1➔ 15 fois pour le niveau confirmé➔ 20 fois pour le niveau 3 (athlètes)	 <p>2 DORSAUX</p>
<p>Se mettre sur le côté et s'appuyer sur l'avant-bras. Il faut un alignement entre les jambes et le buste, la main opposée sert pour équilibrer. Puis passer à l'autre côté.</p> <ul style="list-style-type: none">➔ 20'' pour le niveau 1➔ 30'' pour le niveau confirmé➔ 45'' pour le niveau 3 (athlètes)	 <p>3 GAINAGE LATÉRAL</p>
<p>Ecarter les mains un peu plus loin que l'axe des épaules. Plier les jambes puis descendre le haut du corps et remonter. Le plus important : ne pas trop creuser le dos et bien rentrer le ventre.</p> <ul style="list-style-type: none">➔ 10 fois pour le niveau 1➔ 15 fois pour le niveau confirmé➔ 30 fois pour le niveau 3 (athlètes)	 <p>4 PECTORAUX</p>
<p>Se placer droit face à un pan de mur, les pieds alignés. L'objectif : monter sur les mollets pdt 1'' et redescendre.</p> <ul style="list-style-type: none">➔ 15 fois pour le niveau 1➔ 20 fois pour le niveau confirmé➔ 30 fois pour le niveau 3 (athlètes)	 <p>5- MOLLETS</p>
<p>Prendre 2 bouteilles d'1.5l. Tendre les bras devant soi puis les écarter, toujours bras tendus. Ensuite, revenir les bras devant. Se concentrer aussi sur sa respiration.</p> <ul style="list-style-type: none">➔ 15 fois pour le niveau 1➔ 20 fois pour le niveau confirmé➔ 25 fois pour le niveau 3 (athlètes)	 <p>6 BRAS</p>
<p>Toujours avoir les bras et les jambes tendues. Faire une extension de hanche en balançant en arrière la jambe. Penser à garder le dos bien droit.</p> <ul style="list-style-type: none">➔ 10 fois par jambe pour le niveau 1➔ 15 fois pour le niveau confirmé➔ 20 fois pour le niveau 3 (athlètes)	 <p>7 FESSIERS</p>
<p>Le squat. Mettre les pieds à côté de ceux de la chaise, joindre les mains, regarder devant soi. L'objectif est de toucher la chaise avec les fesses sans s'asseoir et de remonter. L'appui doit être très bref.</p> <ul style="list-style-type: none">➔ 10 fois par jambe pour le niveau 1➔ 15 fois pour le niveau confirmé➔ 20 fois pour le niveau 3 (athlètes)	 <p>8 QUADRICEPS</p>