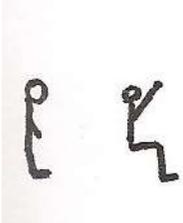
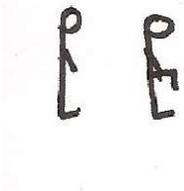
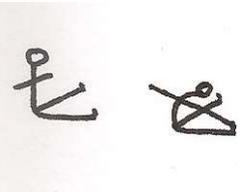
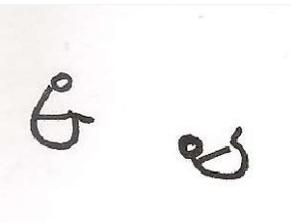


Echauffement :

2* SEANCE

- Inspiration, expiration long et profond (x5)
- enroulement des épaules vers l'avant, vers l'arrière (x5D 5G)
- mouvement du bassin, rétroversion, antéversion (debout, pied largeur du bassin, genoux déverrouillés)

Mouvements	Rep	Consignes de placement	Consignes d'exécution	Consignes de ressenti	Options + ou - intenses	Critères de réussite
*Le squat + Pose intense 	7 3	<ul style="list-style-type: none"> • pieds larg. bassin • poitrine haute, fière tenir 10 secondes en statique. (3 longues respiration)	<ul style="list-style-type: none"> • expirer pousser vos hanches, fesses vers l'arrière, en levant vos bras vers le plafond. • Inspirer remonter et redescendre les bras le long du corps Ceinture abdo. et fesses contractées. Chercher de la longueur dans les bras. 	Les grands fessiers, les avants de cuisses (quadri+ischio)	Aligner les fesses avec les genoux si ça va très bien (sans décoller les talons, sans trop arrondir le dos) descendre les fesses proches des talons.	Garder au maxi la poitrine haute
*Equilibre 	5 D/G 2 D/G	<ul style="list-style-type: none"> • Même position que le squat Tenir 10s. avec la cuisse en mains Garder se point fixe au sol pour garder l'équilibre.	<ul style="list-style-type: none"> • Inspirer décoller un pied du sol, et apporter le genou à hauteur de la hanche. • Expirer et redescendre le pied au sol Alterner droite, gauche. Garder les abdos engagés et poitrine haute. 	Le fessier stabilisateur (hanche)+ la cheville de la jambe d'appuis.	-garder pointe de pied au sol	Tenir ses 10 longues secondes.
*La scie 	7 D/G	<ul style="list-style-type: none"> • Assis au sol • Jambe grand écart • Bras tendu, main à hauteur des épaules. 	<ul style="list-style-type: none"> • Inspirer chercher à vous grandir, commencer à twister à partir du tronc. • Expirer descendre en direction du pied (D) avec la main(G) 	*Renforcement des obliques quand on remonte. *étirement adducteurs et ischio.	-fléchir les genoux (trop intense derrière les genoux, et ischio)	De toucher ses pointes avec la main opposée en gardant les bras bien ouverts.

<p>*La bascule de la balle</p> 	7	<ul style="list-style-type: none"> • Assis au sol • Pieds décollés • Mains derrière les cuisses, proche des genoux 	<ul style="list-style-type: none"> • Inspirer chercher à vous arrondir, et basculer le haut du corps vers l'arrière. Avec les jambes toujours en mains • Expirer revenir sur la position de départ. • Rester quelques secondes avant de repartir. 	<p>*ceinture abdominal *psoas</p>	+ tenir les chevilles	*ne jamais poser les pieds au sol.
<p>*les battements</p> 	3	<ul style="list-style-type: none"> • Allonger sur le ventre • Jambes tendus • Mains l'une sur l'autre • Front sur les mains 	<ul style="list-style-type: none"> • Inspirer décoller les jambes du sol. • Expirer battre des jambes <p>A partir des hanches Garder les abdos. engagés et grand fessier contracté. Faire les battements sur 10 secondes.</p>	Les grands fessiers, et le bas du dos. (gérer la tension des lombaires, bas du dos)	+décoller le buste et les bras du sol.	*décoller, pieds, tibias, genoux et début des cuisses du sol.
<p>*Elévation de Jambe *Rotation</p> 	7 7 D/G	<ul style="list-style-type: none"> • Allonger sur le coté (G) • Bras (G) à 45° • Mains (D) au sol proche de la poitrine. 	<ul style="list-style-type: none"> • Inspirer décoller la jambe(G). en direction su plafond, en élévation. Garder la hanche en alignement avec celle du bas. • Expirer redescendre la jambe, talon se rejoins • Effectuer après 7 petites rotations dans un sens et dans l'autre. Pied à hauteur de la hanche. 8 s environ pour la rotation 	Petit et moyen fessier.	-descendre la jambe	*tenir ses rotations longues

<p>*Le roulement de la hanche</p> 	<p>7 D/G</p>	<ul style="list-style-type: none"> Allonger sur le dos Bras en crois (mains à hauteur d'épaule, épaules basses) Genoux à hauteur des hanches, position de chaise renversée. Bas du dos collé au sol 	<ul style="list-style-type: none"> Inspirer basculer les jambes à 45 à (D) Expirer revenir dans la position initiale. 	<p>Ceinture abdominal, oblique quand (G) quand vous remontez. Etirement du dos, massage partie lombaire.</p>	<p>+ tendre les jambes quand vous êtes dans la position 45°</p>	<p>*garder le haut du dos en contact du sol. contrôler lentement vos mouvements</p>
<p>*les croisements</p> 	<p>7 D/G</p>	<ul style="list-style-type: none"> Allonger sur le dos Jambe position de chaise renversée Tête et épaule décollé du sol Mains au sommet du crâne (ne pas tirer sur la nuque) 	<ul style="list-style-type: none"> Inspirer maintenir la position d'enroulement Expirer tendre la jambe (G) vers l'avant, faire pivoter la tête puis le haut du corps vers la (D) et rapprocher le genou (D) du tors. Inspirer et changer de coté 	<p>Ceinture abdominal, grand droit en particulier, oblique.</p>	<p>-reposer la tête et les épaules si trop de tension des épaules.</p>	<p>*pouvoir garder le haut du corps décollé durant tous l'exercice (4 fois à D, 7 fois à gauche)</p>
<p>*Planche</p> 	<p>30s D/ G</p>	<ul style="list-style-type: none"> Coudes sous les épaules, avant bras parallèles Jambe tendu, fesses sous la ligne des épaules Dos, et nuque allongés 	<ul style="list-style-type: none"> Inspirer engager la ceinture abdominal. Garder les abdos. engagés et grand fessier contracté. Tenir la position 30s 	<p>Ceinture abdominal, grand fessier, (attention pour le dos, pas trop de tension, si il y en a trop, ca veut dire que vous cambré, donc posé les genoux.)</p>	<p>+lever un pied au-delà de 30s 30s à D 30s à G -poser les genoux au sol</p>	<p>*bien garder le nombril aspiré, ne pas cambré</p>

Etirement. Pose du lotus, du signe.