

SEANCE « travail spécifique JAMBES »**35 min environ, 3 niveaux de difficulté**

« Bonjour !

*Pour varier ton activité physique et s'il n'y a pas beaucoup de monde, va **marcher ou courir pour prendre l'air**. T'oxygéner te fera du bien. 30minutes suffisent.*

*Si la séance de la semaine dernière t'a plu, voici la deuxième, elle mobilise essentiellement **les jambes et les fessiers**. Tu n'as presque pas besoin de matériel. Mets tes baskets, et prépare-toi à sentir tes jambes travailler. Pour chaque exercice, adapte bien le niveau de difficulté. L'important est d'aller jusqu'au bout et de respecter strictement les temps de travail et de récupération ! 3, 2, 1... ! »*

Les enseignants du SUAPS Lyon 1



Objectifs : Solliciter spécifiquement tes muscles des jambes : cuisses, fessiers, mollets, ischio-jambiers.

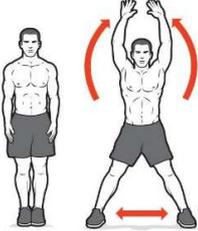
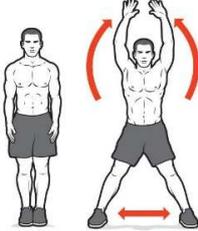
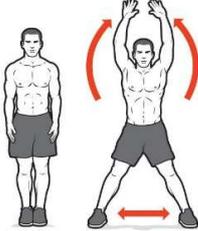
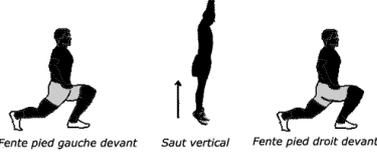
Précautions : S'adapter à ses propres capacités et choisir le niveau le plus adapté ; respecter les principes d'échauffement et de sécurité dans chaque posture.

Echauffement : Prévoyez 5 à 10 minutes. L'objectif est **d'augmenter progressivement votre rythme cardiaque, réchauffer vos muscles un par un et mettre en action vos articulations**.

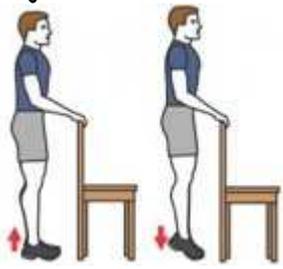
Réalisez quelques exercices de type cardio : trottiner sur place, talon fesses, montées de genou, jumping jack. Puis quelques mouvements fonctionnels : mobilisation du bassin, des chevilles, des genoux...

But : Réaliser un Circuit de 10 ateliers. 30 sec d'effort, 15 sec de récupération.

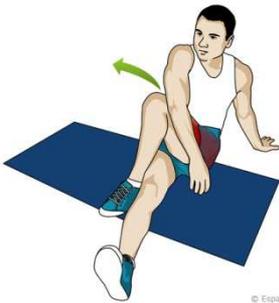
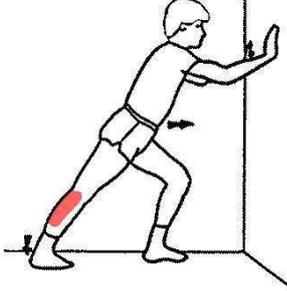
Effectuez 2 (ou 3) fois le circuit en entier avec 3 minutes de récupération entre les circuits.

Niveau facile	Niveau intermédiaire (pratique régulière)	Niveau difficile (pratique soutenue)	Sécurité
<p>1. Jumping Jack : écarte et resserre les pieds. En même temps lève et descends les mains. Entre 15 et 30 répétitions</p> 	<p>Fréquence plus élevée : Entre 30 et 40 répétitions</p> 	<p>Fréquence plus élevée : au-delà de 40 répétitions</p> 	<p>Appui actif : rester sur les métatarses (avant du pied)</p>
<p>2. Ruade - Jambe gauche uniquement</p> 	<p>Ruade proprioception Jambe gauche uniquement</p> 	<p>Ruade avec élastique Jambe gauche uniquement</p> 	<p>Contracter volontairement le grand fessier. Ne pas cambrer les lombaires (le bas du dos)</p>
<p>3. Fentes avant alternées, retour 2 pieds</p> 	<p>Le coude opposé se rapproche du genou</p> 	<p>Fentes sautées</p>  <p><i>Fente pied gauche devant Saut vertical Fente pied droit devant</i></p>	<p>Le genou frise le sol. Dos droit. Le genou avant ne doit pas dépasser la pointe du pied !</p>
<p>4. Ruade - Jambe droite uniquement</p> 	<p>Ruade proprioception Jambe droite uniquement</p> 	<p>Ruade avec élastique Jambe droite uniquement</p> 	<p>Contracter volontairement le grand fessier. Ne pas cambrer les lombaires (le bas du dos)</p>

<p>5. Elévation latérale à gauche (moyen fessier) jambe pliée</p> 	<p>Jambe tendue</p> 	<p>Jambe pliée avec un élastique</p> 	<p>Garder la jambe qui travaille avec un angle de 90° par rapport au reste du corps.</p>
<p>6. Tiers de squat</p> 	<p>Demi squat</p> 	<p>Demi squat sautés</p> 	<p>Jambes écartées, pousser avec les talons. Dos droit et regard de face. Les fesses ne descendent pas plus bas que les genoux</p>
<p>7. Elévation latérale à droite (moyen fessier) jambe pliée</p> 	<p>Moyen fessier droit jambe tendue</p> 	<p>Moyen fessier gauche jambe pliée avec un élastique</p> 	<p>Garder la jambe qui travaille avec un angle de 90° par rapport au reste du corps.</p>
<p>8. Soulevé de bassin : maintien 3" puis descente 3"</p> 	<p>Soulevé de bassin sur les bras : maintien 3" puis descente 3"</p> 	<p>15 sec par jambe tendue et levée</p> 	<p>Pieds écartés de la largeur du bassin et alignés sous les genoux. Ne pas reposer les fesses au sol.</p>
<p>9. Chaise pieds écarts</p> 	<p>Pieds et genou serrés</p> 	<p>Chaise en levant une jambe alternativement toutes les 5"</p> 	<p>La totalité du dos en appuis contre le mur.</p>

<p>10. Extension de mollets sur 2 jambes</p> 	<p>Sur 2 jambes sur une marche</p> 	<p>Sur 1 seule jambe sur une marche (ajouter un 11^{ème} exercice pour faire la deuxième jambe :)</p> 	<p>Utiliser un appui avec les mains uniquement pour garder l'équilibre. Frôler le sol avec le talon avant de remonter si on tient le coup.</p>
---	--	--	--

Retour au calme et étirement : prends au moins 5/10 minutes pour t'étirer (tiens la posture au moins 30 secondes par muscle étiré). N'oublie pas de boire !

<p>Exemple d'étirement des fessiers</p>  <p><small>© Espace-musculation.com</small></p>	<p>Exemple d'étirement des cuisses</p> 	<p>Exemple d'étirement des mollets</p> 
---	---	---