

SEANCE-3 «jambes/épaules/Abdo»**35 min environ, 3 niveaux de difficulté**

« Bonjour, voici une nouvelle séance qui allie l'originalité à la dépense physique.

Vous avez besoin de 5 paires de chaussures, de 2 petites boîtes de conserve (ou bouteilles en fonction de votre niveau), d'un rouleau de papier (ou d'un gros coussin), d'un bon bouquin (ou d'un dictionnaire) et d'une ceinture !

Prenez du plaisir, amusez-vous et dépensez-vous ! »

Les enseignants du Suaps Lyon 1



Objectifs : Solliciter l'organisme dans sa totalité sur des efforts d'intensité moyenne.

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.

Échauffement : 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 poignets, épaules, cou, bassin.

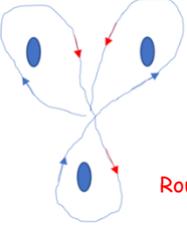
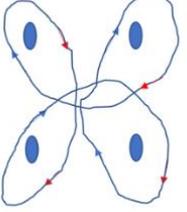
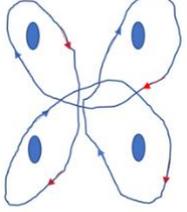
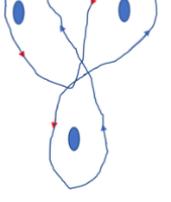
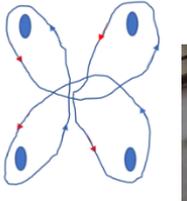
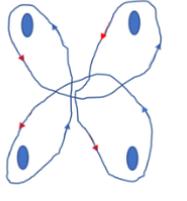
But : Réaliser un Circuit de 10 ateliers. 30 sec d'effort, 30 sec de récupération.

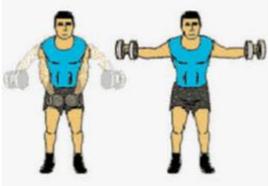
Effectuez 2 fois le circuit en entier avec 3minutes de récupération entre les 2.

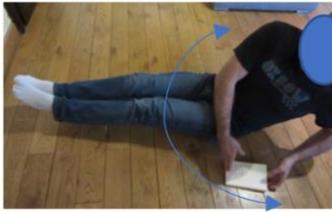
Pour durcir et uniquement si vous êtes déjà bien entraînés :

30 sec d'effort avec 15 sec récup

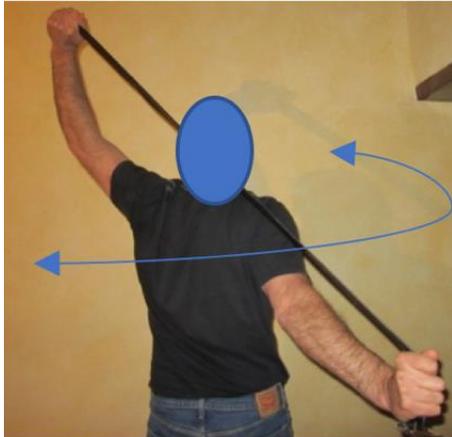
Voir 45 sec d'effort avec 15 sec récup

Niveau facile	Niveau intermédiaire (pratique régulière)	Niveau difficile (pratique soutenue)	Sécurité
<p>1. Course en trèfle (3 feuilles)</p> <p>4 tours Complets en 30 sec</p> <p>Bleu course avant Rouge course arrière</p> 	<p>(4 feuilles)</p> <p>4 tours Complets en 30 sec</p> 	<p>(4 feuilles)</p> <p>5 tours ou +, Complets en 30 sec</p> 	<p>Appui actif : rester sur le 1/3 avant du pied</p> <p>Triangle équilatéral 2m côté ou Carré de 2X2 m environ avec 4 chaussures</p>
<p>2. Course en trèfle « inversée »</p> <p>4 tours en sens inverse</p>   <p>(3 feuilles)</p>	<p>(4 feuilles)</p> <p>4 tours en sens inverse</p>  	<p>(4 feuilles)</p> <p>5 tours ou +, Complets en 30 sec</p> 	<p>Appui actif : rester sur le 1/3 avant du pied</p> <p>Triangle équilatéral de 2m côté ou Carré de 2X2 m environ avec 4 chaussures</p>
<p>3. Échelle de chaussures Sauts groupés puis écartés 30 sec</p> <p>Allers en marche avant, $\frac{1}{2}$ tour et retours aussi en marche avant, 4 fois</p>  	<p>Sauts groupés puis écartés 30 sec</p> <p>Allers en marche avant et retours en marche arrière, 4 fois</p>  	<p>Sauts groupés puis écartés 30 sec</p> <p>Allers en marche avant et retours en marche arrière, 5 fois</p>	<p>Appui actif : rester sur le 1/3 avant du pied</p> <p>Matériel : 5 paires de chaussures reliées par les lacets</p>
<p>4. Échelle de chaussures Piétinement extérieur/int/ext</p> <p>3 Allers simples en 30 sec</p>  	<p>Piétinement extérieur/int/ext</p> <p>4 Allers simples en 30 sec</p>  	<p>Piétinement extérieur/int/ext</p> <p>5 Allers simples en 30 sec</p>	<p>Appui actif : rester sur le 1/3 avant du pied</p> <p>Matériel : 5 paires de chaussures reliées par les lacets</p>

<p>5. Tiers de squat</p> <p>5 flexions de jambes puis 5 secondes immobile en position fléchie, 3 fois en 30 sec</p> 	<p>Demi squat</p> <p>5 flexions de jambes puis 5 secondes immobile en position fléchie, 3 fois en 30 sec</p> 	<p>Demi squat</p> <p>8 flexions de jambes puis 5 secondes immobile en position fléchie, 3 fois en 30 sec</p> 	<p>Jambes écartées, largeur d'épaules et pieds légèrement ouvert vers l'extérieur.</p> <p>Dos droit et regard de face.</p> <p>Les fesses ne descendent pas plus bas que les genoux.</p>
<p>6. Élévation latérale des bras avec « objets » sur 30 sec</p> <p>500 g ou moins (petite boîte de conserve)</p> 	<p>Élévation latérale des bras avec « objets » sur 30 sec</p> <p>1 Kg ou moins (bouteille de lait 1L)</p> 	<p>Élévation latérale des bras avec « objets » sur 30 sec</p> <p>1.5 ou 2 Kg (bouteille de soda 1.5L)</p> 	<p>Ne pas dépasser 10 degrés au-dessus de l'horizontale. Ralentir la redescente. Varier les départs (altères sur le côté, derrière le dos ou devant les cuisses).</p>
<p>7. Élévation alternée « en avant » avec « objet »</p> <p>500 g ou moins (petite boîte de conserve)</p> 	<p>Élévation alternée « en avant » avec « objet »</p> <p>1 Kg ou moins (bouteille de lait 1L)</p> 	<p>Élévation alternée « en avant » avec « objet »</p> <p>1.5 ou 2 Kg (bouteille de soda 1.5L)</p> 	<p>Dos droit et regard de face. (ne pas cambrer le dos !)</p> <p>Les 2 bras tendus faire de petites oscillations de haut en bas pendant 30 secondes</p>
<p>8. Développé « devant » alternatif avec rotation des poignets</p> <p>500 g ou moins (petite boîte de conserve) Peut se faire assis dos droit sans cambrer</p> 	<p>Développé « devant » alternatif avec rotation des poignets</p> <p>1 Kg ou moins (bouteille de lait 1L)</p> 	<p>Développé « devant » alternatif avec rotation des poignets</p> <p>1.5 ou 2 Kg (bouteille de soda 1.5L)</p> 	<p>Dos droit et regard de face.</p> <p>Déplier le bras vers le haut alternativement en accompagnant d'une rotation du poignet vers l'intérieur (pronation)</p>

<p>9. Gainage abdominaux</p> <p>Léger appuis Pieds contre le mur Lancer le rouleau contre un mur et le rattraper</p> 	<p>Sans appuis Pieds Lancer le rouleau contre un mur et le rattraper</p> 	<p>Sans appuis Pieds Lancer le gros coussin contre un mur et le rattraper</p> 	<p>Assis, puis tendre les jambes en gardant le dos rond → maintenir le gainage</p> <p>Lancer l'objet dans l'axe puis légèrement sur les côtés pour cibler les « obliques »</p>
<p>10. Gainage abdominaux avec rotation buste</p> <p>Léger appuis Pieds contre le mur Avec petit livre</p> 	<p>Sans appuis Pieds Avec un livre</p> 	<p>Sans appuis Pieds Avec un dictionnaire</p> 	<p>Assis, puis tendre les jambes en gardant le dos rond → maintenir le gainage</p> <p>Prendre l'objet loin derrière d'un côté et le poser loin de l'autre côté, puis le reprendre et inverser</p>

Retour au calme et étirement : Prends au moins 5 minutes pour t'étirer. N'oublie pas de boire. Pour terminer voici une posture pour étirer tes épaules.

<p>« Déverrouillage épaules » Avec une ceinture</p> <p>Mouvement circulaire dans un sens puis dans l'autre en maintenant la ceinture en tension.</p> <p>Ensuite sens inverse Et enfin passage dans l'axe avant-arrière</p>	
---	--

