

## CULTURE PHYSIQUE

### Echauffement :

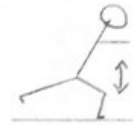
Se mettre progressivement en mouvement avec :

- De la course sur place,
- Des talons-fesses accompagnés de mouvements de bras,
- Des levés de genoux dynamiques.

A faire dans cet ordre à une allure modérée en début d'échauffement, afin que les articulations et les muscles s'activent progressivement, et augmenter le rythme à partir de 5 minutes d'efforts, pour un échauffement d'une durée de 10 minutes environs.

### Corps de séance :

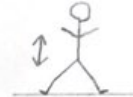
#### - Cuisses :



- SQUATS SUR 1 JAMBE + EQUILIBRE : 5 séries de 20 répétitions + 20' statique en bas (30'' de récup' entre chaque série), alterner jambe droite/jambe gauche.

- SQUATS JUMP : 3 séries de 10 squats avec sauts + 20 squats « petit en bas » (30'' de récup' entre chaque série).

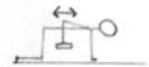
#### - Buste/Bras :



- POMPES : 4 série de 10 pompes (option 1 : sur genoux / option 2 : sur pointes de pieds). (30'' de récup. entre chaque série).



- TRICEPS : Avec une bouteille (au moins 1,5 L) ou tout autres objets lestés, effectuer des flexions/extensions des coudes. 5 séries de 30 répétitions (30'' de récup. entre chaque série).



- GAINAGE ROTATION : En position de planche, bras tendus, alterner des rotations en pointant les bras vers le plafond. 2 séries de 10 rotations (30'' de récup. entre les 2 séries).



#### - Abdos :

- Combiner 40 Crunch et 40 relevés de bas du dos sur 3 séries avec 30'' de récup. Entre chaque.



- 2 minutes de GAINAGE PLANCHE, sur coude ou bras tendues et sur pointes de pieds ou genoux. (Souvenez-vous : bonne alignement bassin/épaules et on sert le ventre en profondeur !!!).



### Retour au calme :

Etirer principalement les muscles sollicités durant la séance, sauf les abdos.

Extension de jambes en position assise, étirement des fessiers en position allongé un talon sur la cuisse opposée, et les cuisses en position debout en ramenant le talon vers le fessier.