

SEANCE SEMAINE 1

Temps d'activité : 35 min environ, 3 niveaux de difficulté

« Bonjour, cette séance se veut accessible à tous ! Elle te permettra de mobiliser ton corps en entier et ainsi de sentir les bienfaits d'une activité physique. Tu n'as pas besoin de matériel. Mets tes baskets, et prépare-toi à transpirer. Pour chaque exercice, adapte bien le niveau de difficulté. L'important est d'aller jusqu'au bout ! Allez, c'est parti ! »

Les enseignants du Suaps Lyon 1



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

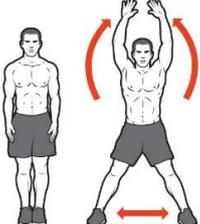
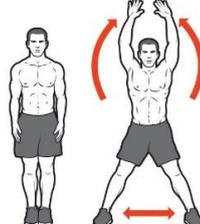
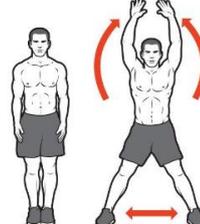
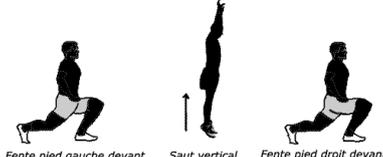
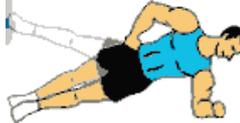
Précautions : S'adapter à ses propres capacités et choisir le niveau le plus adapté ; respecter les principes d'échauffement et de sécurité dans chaque posture.

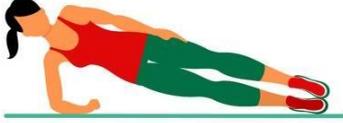
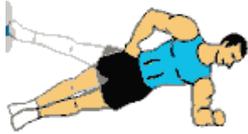
Echauffement : Prévoyez 5 à 10 minutes. L'objectif est d'augmenter progressivement votre rythme cardiaque, réchauffer vos muscles un par un et mettre en action vos articulations.

Réalisez quelques exercices de type cardio : trottiner sur place, talon fesses, montées de genou, jumping jack. Puis quelques mouvements fonctionnels : mobilisation poignets, épaules, cou, bassin.

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

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

Niveau facile	Niveau intermédiaire (pratique régulière)	Niveau difficile (pratique soutenue)	Sécurité
<p>1. Jumping Jack : écarte et ressert les pieds. En même temps lève et descends les mains. Entre 20 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. Gainage coude pieds écartés (sur les genoux si besoin)</p>  <p>PLANK</p>	<p>Gainage pieds serrés</p> 	<p>Un pied sur l'autre</p> 	<p>Arrondir les lombaires</p>
<p>3. Fentes avant, 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. Abdos : décoller les omoplates devant, coté, devant, coté, etc...</p> 	<p>Rapprocher genou et coude opposé</p> 	<p>Double crunch : omoplate et genoux</p> 	<p>Lombaires bien arrondies.</p>
<p>5. Gainage costal droite</p> 	<p>Gainage Costal avec la tête et le bras vertical</p> 	<p>Gainage costal jambe gauche levée</p> 	<p>Coude aligné sous l'épaule</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. Soulevé de bassin : maintien 3" puis descente 3"</p> 	<p>Soulevé de bassin : maintien 3" puis descente 3"</p> 	<p>15 sec par jambe tendue et levée</p> <p>2</p> 	<p>Pieds écartés largeur du bassin et alignés sous les genoux</p>
<p>8. Gainage costal Gauche</p> 	<p>Gainage Costal avec la tête et le bras vertical</p> 	<p>Gainage costal jambe droite levée</p> 	
<p>9. Chaise pieds écarts</p> 	<p>Pieds et genou serrés</p> 	<p>Objet serré entre les genoux (petite bouteille d'eau)</p> 	<p>La totalité du dos en appui contre le mur.</p>
<p>10. Mountain climber</p> <p>Entre 20 et 35 répétitions pour chaque genou</p> 	<p>Entre 35 et 50 répétitions</p> 	<p>Au-delà de 50 répétitions</p> 	<p>Le genou monte sous la poitrine, dans l'axe du corps.</p>

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

« Viparita Karani »

Viparita Karani est une posture apaisante, réparatrice qui calme le système nerveux, soulage la fatigue musculaire et contribue à rétablir la respiration.

Elle est donc parfaite pour récupérer après une séance de sport.

Reste au moins 5 min les jambes tendues contre un mur.

Cette posture est connue en yoga également pour booster son immunité.

Encore plus efficace avec un support sous le bassin (coussin, couvertures...)

