

## Séance Confi 16

Explications et vidéo à l'adresse suivante : <https://youtu.be/PCtu-F7rCAU>

### Echauffement :

#### Balancement avant-arrière ou côtés

Balancer les bras ou les jambes d'avant en arrière ou sur les côtés

10 mouvements de chaque

Veiller à activer le centre et à gagner le buste

Faire 3 à 5 fois les 4 types de balancement



### Séance muscu

**Matériel :** prévoir des poids ou bouteilles, 1 ceinture, 1 serpillère, 1 sac à lester

#### Effectuer 3 à 6 séries de chaque atelier

30 sec Chaise avec élévations bras + 12 Fente sur place D + 12 G + 12 Pendule côté D + 12 G

2X 15 sec Pompe statique + 12 Triceps D + 12 G + 12 Mobilité épaules allongé sur le dos

15 sec Ischio statique debout D + 15 sec G + 12 Ischio serpillère D + 12 G + 30 sec Equilibre genou D + 30 sec G

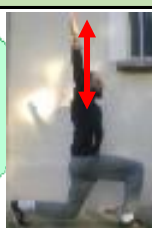
#### ATELIER 1

##### 30 sec Chaise contre le mur avec élévations bras face



Rester en chaise contre le mur pendant 30 sec, dos bien à plat. Venir tendre 1 bras face à soi en alternance.

##### 12 Fentes sur place bras tendus



Démarrer en fente, les 2 genoux à 90°. Veiller à ne pas creuser le dos, rentrer le ventre (aspirer le nombril). Monter et descendre le buste en restant sur ses appuis. Si le dos est bien placé, tendre les bras sur les côtés avec bouteilles dans les mains. 12 montées D + 12 G

##### 12 x Pendule sur le côté D + 12 G



Démarrer adossé au sol, genoux à 90°. Inspi : bascule les genoux à G. Expi : bascule les genoux à D. Pendant tout le travail, active le centre, ne cambre pas le dos. Difficulté : jambes tendues. 12 répétitions à D et G

#### ATELIER 2

##### 2 X 15 sec Pompes +/- inclinées



Mains au sol ou sur une chaise, en appui sur les pieds ou sur les genoux.

Maintenir la position pendant 15 sec, pause 15 sec puis recommencer 15 sec

##### 12 Triceps avec poids ou sac lesté x2




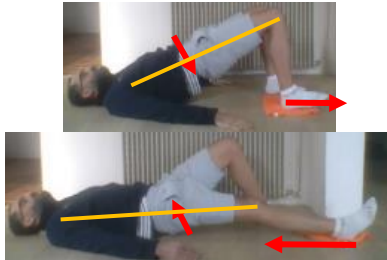

Sac à dos dans une main, aspirer le nombril, serrer les 2 omoplates, aligner le coude dans l'axe du corps. Tirer la main D vers le haut en maintenant le dos aligné et les omoplates fixées. 12 D + 12 G. Augmenter le poids à chaque

##### 12 x Mobilité épaules bras tendus avec poids dans les mains



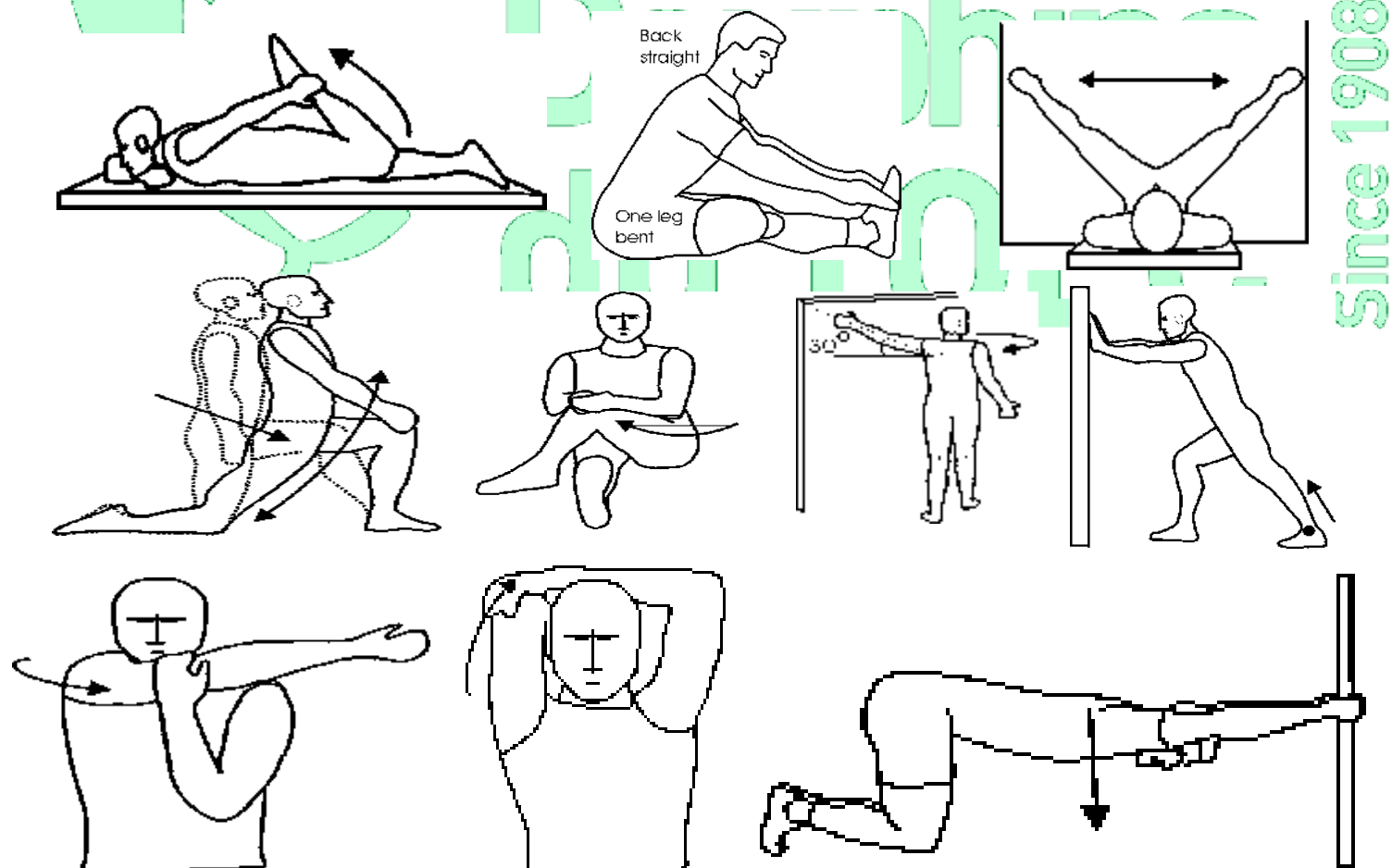
Allongé sur le dos, bras tendus avec des poids ou un balai dans les mains. Tirer les mains vers le sol, en gardant le dos à plat contre le sol. Verrouiller les omoplates et éviter de remonter les épaules vers les oreilles. 12 reps lentes

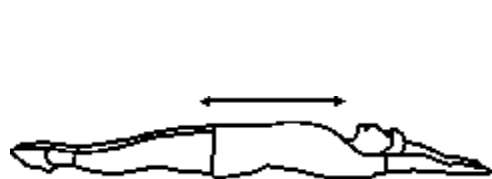
## ATELIER 3

<p><b>Ischio debout avec ceinture 15 sec x 2</b></p>	<p><b>12 Ischio serpillère x2</b></p>	<p><b>30 sec Equilibre sur 1 genou x2</b></p>
		
<p>En équilibre sur jambe gauche, bloquer la ceinture sous le pied gauche. Tirer vers le haut la ceinture avec le talon droit. Maintenir la tension 15 sec à D + 15 sec G</p>	<p>Allongé sur le dos, pied G au sol, pied D sur serpillère. Chercher à tendre et fléchir la jambe D en allégeant +/- le poids sur la jambe G 12 D + 12 G</p>	<p>A genoux, enlever 1 appui et tenir en équilibre. Bien se grandir et s'aligner pendant 30 sec D puis 30 sec G</p>

## Liste d'étirements

Effectuer chaque position pendant 30 sec. Pensez à faire les 2 jambes ou les 2 bras. Si un groupe musculaire est plus raide, refaire la position 2-3 fois.





# Dauphins

Since 1908

