

Bonjour à tous,

Après une petite semaine de repos sans vos coachs, il est temps de reprendre les entraînements, mais cette fois à la maison. Et oui on pense à vous les jeunes, même en confinement ;)

Et afin de bien respecter les règles, la séance a été adaptée pour être faite en intérieur, seul ou avec vos parents (oui oui on a pensé à vous aussi).

Pour cela il vous faudra très peu de choses:

- Une petite 20aine de minutes
- Bien lire toute la séance avant de commencer
- Bien respecter les consignes données pour ne pas se blesser
- Vous munir d'un pack d'eau, de lait ou d'un pack de papier toilette
- Garder à portée de main deux bouteilles d'eau (+1 pour boire)
- Si vous avez un tapis de sol utilisez le
- D'un chronomètre (montre, téléphone, horloge à aiguille, parent(s) ou soleil pour les plus fort d'entre vous)
- Et un peu de motivation

Cette séance vous permettra de garder la forme et faire passer le temps.

Commençons!

Quelques consignes de base:

Tout d'abord il est important de comprendre que le corps est une formidable machine mais qu'il peut vite s'abîmer. On va donc le protéger et l'entretenir par des gestes simples mais importants. Pensez aussi à bien vous hydrater.

Toujours garder la tête dans l'axe de la colonne vertébrale, cela protège le dos et permet une meilleure respiration.

Lors d'une flexion des jambes, gardez les genoux au dessus des pieds, jamais plus loin, cela protège votre dos et sollicite tous vos muscles au lieu d'un seul. Ne pas hésiter à reculer le bassin pour tenir le centre de gravité du coup.

Lors d'une position de planche, bien penser à conserver l'alignement de la tête, de la colonne et du bassin pour se protéger une nouvelle fois le dos.

Lors d'un saut, bien penser à amortir la réception en pliant le jambes. Dans l'ensemble des exercices veillez à bien coordonner vos mouvements.

Ne vous arrêtez pas à la première difficulté ! Il est souvent bon de chercher à aller un peu plus loin, 1 ou 2 répétitions sont souvent faisables et profitent au dépassement de soi. Pas besoin de plus pour éviter de se blesser toutefois. Tous vos jeunes peuvent faire ces exercices sans restrictions, l'important est le dosage de l'effort.

Vous êtes enfin prêt à commencer, c'est parti?!

Petit échauffement pour bien commencer

Réaliser 10 tours de cou en enroulant bien la tête dans le sens des aiguilles d'une montre puis dans le sens inverse

Rouler les épaules dans le sens des aiguilles d'une montre puis dans le sens inverse, 10x dans chaque sens

Augmenter le mouvement en ajoutant les bras tendus sur le côté, 10x de nouveau dans chaque sens

Attraper son coude avec la paume de la main et commencer un mouvement de haut en bas pour venir tendre le bras vers l'avant, en faisant bien attention de passer l'avant bras tenu à l'intérieur du bras qui le tient. 10x

Joindre ses mains et faire de petits cercles dans un sens et dans l'autre 10x

En posant vos mains sur vos hanches, commencez à faire des petits cercles que vous allez élargir progressivement (toujours les genoux au dessus des pieds maxi). 10 tours de chaque sens

Les mains sur les genoux faire de petits cercles dans les deux sens, toujours en 10 répétitions de chaque sens

Avec la pointe du pied au sol et le talon levé, faire une 10aine de répétitions en tournant toujours dans le sens et à l'inverse du sens des aiguilles d'une montre

C'est parti pour la séance !!!

On va commencer avec les **ÉPAULES**. Attrapez deux bouteilles d'eau, une dans chaque main, les bras le long du corps et commencez lentement à lever les bras, tendus, sur les côtés et jusqu'à former un T. Faire entre 5 et 10 répétitions en fonction de votre force. Cet exercice s'appelle "l'oiseau". 30 petites secondes de repos vous permettront à chaque fois de préparer l'exercice suivant ;)

On va passer sur des exercices au sol. Gardez votre bouteille d'eau avec vous. Genoux au sol, bassin au dessus. Mains au sol, épaules au dessus pour former un pont. Votre bouteille d'eau dans votre main, vous allez pouvoir la décoller du sol en faisant glisser tout votre bras le long de votre buste jusqu'à ce qu'elle touche complètement votre buste. Toujours 5 à 10 répétitions en fonction de votre forme. L'exercice fait travailler vos **TRICEPS**, on l'appelle "la tronçonneuse".

Allongé sur le dos et toujours les bouteilles dans les mains, vous allez pouvoir travailler vos **BICEPS** maintenant. En gardant bien tout le corps allongé au sol et surtout votre coude, vous allez pouvoir lever la bouteille vers votre épaule et faire ça des deux cotés, synchronisé ou décalé selon votre envie ;) Toujours le même nombre de répétitions. Bon cette fois je n'ai pas de nom spécifique pour l'exercice...

Allez on s'accroche! Et surtout on continue!!!

On va passer aux pompes. NON NON on ne râle pas! Pour faciliter les choses si c'est dur, on peut aussi les faire sur les genoux. L'important sera de bien garder le bassin dans l'alignement des épaules et des genoux toujours pour protéger son dos. On descend en pliant les bras jusqu'à presque toucher le sol avec les **PECTORAUX**. Vous l'aurez compris on travaille ici les pectoraux. 10 répétitions

On passe au **DORSAUX**. Vous l'aurez compris, on travaille toujours un muscle et son opposé de manière à ne pas déstabiliser le corps. (Biceps/Triceps, Pectoraux/Dorsaux, Abdos/Lombaires, Quadriceps/Ischios-Jambier (devant et derrière vos cuisses) et Mollets/Tibias)

Maintenant que vous en savez un peu plus, on y retourne. Cette fois-ci on va passer assis mais toujours avec sa bouteille dans la main bien évidemment. Le dos bien droit et le menton relevé, on va faire passer la bouteille d'une main à l'autre dans le dos en gardant les bras tendus, vous devez sentir vos omoplates glisser dans votre dos. 15 répétitions, c'est un muscle puissant.

On passe aux **ABDOS**, avec un grand S car vous allez voir, on en a pas qu'un seul ;) En fait, on peut dire rapidement que l'on en a 3. Le sympa, joli qui fait les tablettes et qui sert pas mal pour l'esthétique; celui qui fait le ventre plat et la stabilité; et celui (ceux) des côtés qui fait qui nous aide à rester droit. On va essayer de bosser les 3, c'est parti?

On commence de nouveau assis bouteille d'eau en main et posé d'un côté complètement à 90° de notre bassin. On soulève à hauteur des épaules et on l'emmène de l'autre côté. On descend et on pose. On répète ça 20x. (Si vous êtes à plusieurs faites vous passer la bouteille)

On passe allongé avec les jambes pliées et la bouteille entre les genoux. Pieds posés au sol au début, on vient ramener la bouteille vers les pectoraux en gardant les jambes pliées et en décollant les pieds, et on redescend. 10 ou 15 répétitions suffiront. Vous pouvez aussi rajouter une compression de la bouteille avec vos genoux au début et à la fin du mouvement pour muscler vos **ADDUCTEURS** (interne des cuisses).

Ca chauffe? Parfait! Accordez-vous 30s de repos mérité et on y retourne! Toujours dans la même position mais avec les genoux en haut cette fois-ci pour commencer. Les épaules bien fixées au sol (le double-face peut aider), on va faire descendre la bouteille vers le sol par le côté. Le bassin se décolle d'un côté et on retient la vitesse de descente de la bouteille. Attention à bien garder les épaules au sol, c'est très important. Arrivé à quelques centimètres du sol, on remonte. 10 répétitions alternées de chaque côté maximum.

On travaille maintenant les **LOMBAIRES**. On s'allonge sur le ventre, mains sur la nuque, et pieds serrés. On va travailler le bas du dos, c'est là que se trouvent les lombaires, la source de beaucoup beaucoup de mal de dos. C'est pour ça qu'il est important de les travailler, cela aide à lutter contre ce mal. Vous êtes bien allongé? Profitez ça va pas durer ;)

Donc, on va essayer de garder le bassin et les pieds bien au sol et de faire lever les pectoraux du sol, on garde bien les mains sur la nuque pour que les dorsaux verrouillent la colonne et la nuque. On monte rapidement et on essaie de ralentir la descente, une 15aine de répétitions feront l'affaire.

On s'occupe des **JAMBES** et on aura fini.

Cette fois-ci on repasse debout. Placez un pack d'eau devant vous, pieds joints, pliez les jambes et sautez par-dessus; à la réception amortissez bien en pliant de nouveau. Pour les plus courageux, après avoir amorti faites un petit saut sur place. Tournez-vous et recommencez. 10 à 15 aller-retour. Pour ceux en appartement, prévenez vos voisins et proposez-leur la séance, le sport c'est bon pour tout le monde et à tout âge.

Pour finir, on va simplement joindre les pieds, à plat au sol, et faire des petites montées sur la pointe, courtes et rapides, une 20aine seulement. Les **MOLLETS** vont bien travailler.

On peut **répéter le circuit complet 1 ou 2 fois** en fonction de sa forme. Dans l'idéal je vous recommande de le faire **2x par semaine** et de préférence les **mercredis et samedis** de manière à avoir un **repos régulier** entre chaque séance.

Je reste disponible pour vos questions si besoin, **bonne séance** ;)