

le 27 04 2020

Pour cette 6ème semaine, nous vous proposons **deux modes de travail**: l'un du type entrainement sportif, renforcement musculaire, l'**autre** plus léger sur un mode ludique. Vous pouvez bien sûr alterner les deux. Attention à ne pas vous surestimer et à respecter les positions. A bien vous échauffer en trottinant 5' sur place puis en mobilisant toutes les articulations comme vous avez appris à le faire en gymnastique.

### SEANCES D'ENTRETIEN PHYSIQUE DE LA SEMAINE 3 EN MODE JEU:

Il vous faut un dé (6 faces numérotées de 1 à 6). Vous pouvez jouer avec vos frères et sœurs, parents, chien, poisson rouge...une personne lance le dé et suivant le chiffre, la suivante fait tel exercice et ainsi de suite. Si vous êtes seul, vous lancer le dé pour vous-même. Le jeu ne peut pas s'arrêter tant que vous n'avez pas eu les 6 faces.

Si vous faites un **1**: travail des muscles abdominaux obliques (le fameux "V") **10 répétitions**



Si vous faites un **2**: **10 fentes** sautées alternées pied droit puis pied gauche (on saute avec une jambe et on se réceptionne avec l'autre)



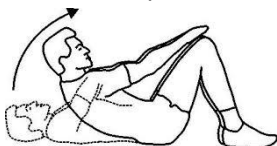
Si vous faites un **3**: **10 squats** (il faut garder le dos droit, les pieds écartés comme les épaules, pour t'aider, quand tu remotes, pense à sortir la poitrine, si tu n'as rien dans les mains, tire tes bras en arrière en montant et ramène tes bras devant comme sur l'image pendant la descente)



Si vous faites un **4**: 2 fois 30 secondes de planche comme sur le dessin (changer de côté)










Si vous faites un **5**: **10 relevés de buste**, Travail classique du grand droit, pieds au sol, (attention à ne pas bouger les pieds), je te conseille de mettre tes mains sur ton front comme si tu regardais dans des jumelles et quand tu remotes, il faut que les coudes touchent tes hanches ( sur la photo, il remonte trop haut, là c'est le dos qui travaille)



Si vous faites un **6**: c'est le **jocker**, tu choisies, inventes un autre exercice avec un nombre de répétitions.

A VOUS DE JOUER!!!!

	<p><b>ETIREMENT des EPAULES :</b>                  Placez le bras droit en travers de votre corps, parallèle au sol. Puis utilisez votre bras gauche pour ramener le bras droit vers votre épaule gauche.                  Maintenez 10 secondes puis changez de bras.</p>	<p><b>Compter</b>                  10 secondes bras droit                  10 secondes bras gauche</p> <p><b>Le tout 3 X</b></p> <p><i>Ne pas forcer sur l'épaule et tirez doucement</i></p>
	<p><b>ETIREMENT du TRICEPS :</b>                  Placez votre main gauche entre vos deux omoplates. Utilisez votre main droite pour ramener le coude gauche derrière la tête.                  Maintenir 10 secondes puis changez de bras.</p>	<p><b>Compter</b>                  10 secondes bras droit                  10 secondes bras gauche</p> <p><b>Le tout 3 X</b></p> <p><i>Gardez le dos bien droit et ne pas baisser la tête</i></p>
	<p><b>ETIREMENTS des QUADRICEPS :</b>                  Tenez-vous debout (mains gauche sur une chaise). Repliez votre jambe droite et attrapez votre cheville ou vos orteils pour ramener votre talon vers votre fesse.                  Maintenez cette position 10 secondes puis changez de côté.</p>	<p>10 secondes Jambe droite                  10 secondes Jambe gauche</p> <p><b>Le tout 3 X</b></p> <p><i>Veillez à ne pas écarter le genou vers l'extérieur</i></p>
	<p><b>ETIREMENT du MOLLET :</b>                  Placez-vous face à un mur, à bonne distance. Faites un pas en avant avec votre pied droit et poussez le mur avec vos mains, bras tendus. Maintenir le talon gauche au sol. Changez de jambe.</p>	<p><b>Compter</b>                  10 secondes jambe droite                  10 secondes jambe gauche</p> <p><b>Le tout 3 X</b></p> <p><i>Maintenez le gainage du bassin et ne pas cambrer le dos</i></p>
	<p><b>ETIREMENT LATERAL ASSIS :</b>                  Asseyez-vous sur un tapis et croisez vos jambes. Levez votre bras gauche au-dessus de votre tête (bras collé à l'oreille) et placez votre main droite au sol pour vous soutenir.                  Maintenir l'étirement 10 secondes en tirant les doigts vers le haut puis changez de côté.</p>	<p><b>Compter</b>                  10 secondes bras droit                  10 secondes bras gauche</p> <p><b>Le tout 3 X</b></p> <p><i>Gardez votre tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.                  Vous pouvez faire cet exercice assis sur une chaise</i></p>

	<p><b>Mouvement de tête vers le bas et le haut:</b></p> <p>Baisser votre menton vers votre torse et maintenez la position quelques secondes puis levez la tête en regardant le plafond; maintenez 10 secondes</p> <p>Répétez</p>	<p><b>Compter</b>  <b>10 secondes tête baissée</b>  <b>10 secondes tête relevée</b></p> <p><b>Le tout 3x</b></p> <p><i>Gardez le dos bien droit sans vous contracter</i></p>
	<p><b>INCLINAISON de CHAQUE COTE :</b></p> <p>Inclinez votre tête vers l'épaule. Maintenir puis changer de côté.</p>	<p><b>Compter</b>  <b>10 secondes côté droit</b>  <b>10 secondes côté gauche</b></p> <p><b>Le tout 3 X</b></p> <p><i>Gardez le dos droit et ne pas forcer</i></p>
	<p><b>ETIREMENT du DOS :</b></p> <p>Placez-vous à 4 pattes, genoux légèrement écartés. Abaissez vos fesses sur vos talons et tirez vos mains vers l'avant. Maintenir cette position 10 secondes .</p> <p>Se remettre à 4 pattes en faisant le dos rond pendant 10 secondes.</p>	<p><b>Compter</b>  <b>10 secondes étirement</b>  <b>10 secondes dos rond</b></p> <p><b>Le tout 3X</b></p> <p><i>Relâchez bien votre tête et votre nuque</i></p>
	<p><b>ETIREMENT GENOU vers POITRINE :</b></p> <p>Allongez-vous sur le sol jambes tendues. Relevez votre genou gauche vers votre poitrine et attrapez le des 2 mains. Tirez votre genou vers votre poitrine en rentrant le ventre. Maintenez cette position 10 secondes et changez de jambe.</p>	<p><b>Compter</b>  <b>10 secondes jambe droite</b>  <b>10 secondes jambe gauche</b></p> <p><b>Le tout 3 X</b></p> <p><i>Expirez pendant que vous tirez votre genou vers votre poitrine</i></p>
	<p><b>ETIREMENT MUSCLES FESSIERS :</b></p> <p>Allongez-vous sur le dos, jambes fléchies. Ramenez vos genoux sur votre poitrine en vous aidant de vos mains. Maintenir 10 secondes ; revenir à la position allongée jambes fléchies et recommencer.</p>	<p>Maintenir la position <b>10 secondes</b></p> <p><b>Répétez 5 X</b></p> <p><i>Expirez pendant que vous ramenez les genoux vers la poitrine et inspirez quand vous revenez en position allongée</i></p>