

## Séance spéciale confinement ☺ Semaine du 06 au 12/04

Bonjour à tous.

C'est parti pour une semaine de confinement supplémentaire mais ce n'est pas pour autant qu'on se laisse abattre !! ☺

Je vous propose comme les semaines précédentes une petite séance à suivre, ambiance Pâques !!

N'hésitez pas à faire ce circuit avec votre conjoint ou un autre membre de votre famille !!!! Et faites les exercices sans forcer si vous avez des douleurs.

**Chaque jour, un défi d'endurance à relever !  
(vous n'êtes pas obligées de faire en 1 seule fois, bien évidemment, vous avez toute la journée !!)**

LUNDI	MARDI	MERCREDI
<p>Montée autant de marche qu'il n'y en a dans le mont Saint-Michel</p> 	<p>Faire autant de squats que d'œufs de Pâques cachés dans ce document</p> 	<p>Faire autant de pas dans la journée que la superficie de la Corse</p> 
JEUDI	VENDREDI	
<p>Faire autant de montée de genoux sur votre lit que le nombre de mètre d'un terrain de foot</p>  <p>Faites à votre rythme et sans prendre de risque... ne cassez pas votre lit ☺</p>	<p>Danser à fond sur vos 3 musiques préférées !!! (évidemment des musiques qui bougent)</p> 	

Séance à réaliser 2 ou 3 x dans la semaine. Vu que vous allez travailler votre endurance tous les jours, ça va être seulement des exercices de renforcement

Cette séance se déroule de la façon suivante :

- 5 min d'échauffement articulaire : comme vous avez l'habitude de faire en début de séance : bouger toutes les articulations (ronds avec les poignets, épaules, coudes, bassin, chevilles, montée de genoux, talons fesse, trottiner sur place...)
- Exercices de renfo.
- Pour les plus téméraires vous pouvez recommencer une 2<sup>ème</sup> fois la série d'exercices !
- 5 min d'étirements

## Exercice 1 : Abdominaux hypopressifs

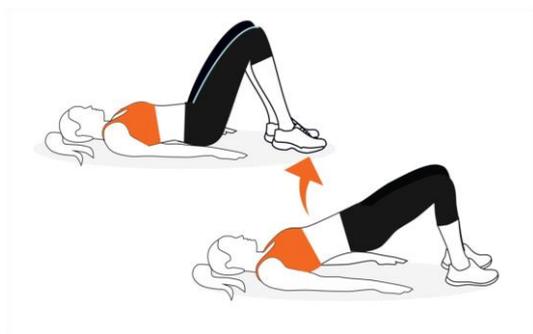


A 4 pattes. Veillez à bien avoir les épaules au dessus des mains.

On inspire par le nez et on souffle par la bouche, pendant l'expiration, on rentre le ventre (vers le haut, en direction des côtes)

**Répéter 5 x cet exercice**

## Exercice 2 : fessiers



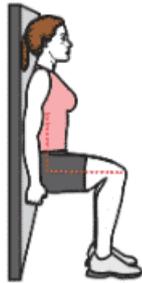
Allongé sur le dos, les pieds fléchis, on monte et on descend les fesses.

Si vous voulez rajouter de la difficulté, vous pouvez rajouter une haltère (ou une bouteille d'eau ou autre chose pour rajouter du poids) sur le bassin.

**Répéter 30 x**



### Exercice 3 : gainage chaise



Position que vous connaissez bien !  
Plus on descend plus ça fait mal. Mais ne descendez pas plus bas que le niveau des genoux.  
Bonne position comme sur le dessin, genoux au dessus des chevilles.  
Pensez à vous redresser tout doucement.

**On essaie de tenir 1 min mais sinon au moins 30 sec**



### Exercice 4 : renfo bras

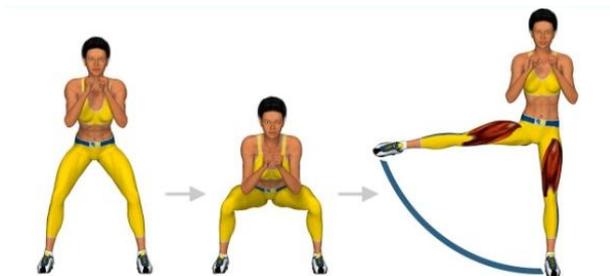


Debout, les pieds écartés largeur du bassin, les bras tendus sur les côtés hauteur des épaules ou plus bas si vous avez des douleurs. (on peut rajouter du poids dans les mains : haltères ou bouteilles d'eau)  
On fait des petits cercles.

**25 dans un sens, 25 dans l'autre sens.**



### Exercice 5 : squats avec levée de jambe



On fait un squat puis on tend une jambe sur le côté en se redressant.

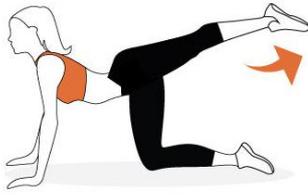
A chaque fois qu'on se redresse, on change de jambe.

**On répète 20 x**





## Exercice 6 : fessiers



Position 4 pattes, une jambe tendue qui monte et descend.



**A réaliser 20 x de chaque côté**

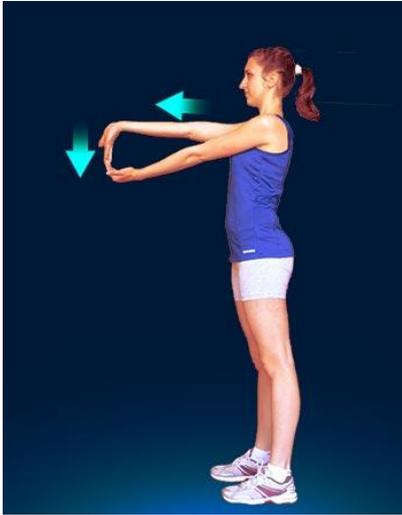




# Etirements :



Essayez de tenir la position environ 10 sec.



Exercices pour détendre le bas du dos, vous pouvez garder la position pendant au moins 45 sec



On inspire en redressant la tête  
On expire quand on rentre la tête et dos rond

