



Nous vous rappelons que vous êtes le/la principal(e) acteur/actrice de votre santé et de celle de votre entourage.

Respectez les règles d'hygiène et d'isolement préconisées par le gouvernement.

Séance 1 PPG : 45 min

1 - Echauffement : avancer le pied droit devant soi puis le gauche puis retour au centre, idem à droite puis retour au centre, idem à gauche, retour au centre puis même chose. Si vous avez commencé par avancer le pied droit, refaites la même chose en commençant par le gauche. Faites cela pendant 5 min.



2 Abdominaux :

Le Crunch avec une chaise.

Position de départ : allongez-vous sur le dos, les jambes fléchies à 90°, les talons sur le dossier de la chaise et les mains sur les cuisses

3 - Lombaires : à plat ventre bras et jambes écartées, soulevez BrasDroit/JambeGauche et BG/JD en alternance, exécution rapide x 20 à 60 répétitions selon votre niveau. Puis étirements dos en se mettant en « position tibia au sol - buste droit, penché en arrière » et bien souffler.

4 - Gainage frontal : Face vers le sol, appui 2 coudes et 2 pieds de face. Tenir 45" à 1'15 (récupération allongée au sol à plat ventre) x 3 à 4 répétitions



5 - Gainage latéral : De profil, appui sur coude et face latérale pied. Tenir la position de 30" à 1' (à droite puis à gauche) x 2 répétitions

6 - Position couchée à plat dos avec les jambes fléchies puis prendre la position de la chandelle (en appui sur le dos et les coudes, les mains pouvant soutenir les hanches, montez les pointes de pieds tendues le plus haut possible, jambes bien tendues et tout le corps bien gainé). Tenir la position en cherchant le bon équilibre. Faire l'effort en tentant de monter les pointes de pieds le plus haut possible. Répétez plusieurs fois l'effort avec des petites périodes de récupération de 30" à 1'.

7 - De la position chandelle, laissez doucement descendre, en contrôlant, les jambes derrière votre tête, comme pour faire une roulade arrière puis restez dans cette position en cherchant le relâchement et l'étirement de la colonne. Pensez à bien souffler.

8 - Ramener les jambes et revenir en position assise et jambes tendues au sol. Etirements de la chaîne postérieure en allant chercher ses doigts de pied. Sans tirer, sans à-coups, tout en relâchement.

Bonne séance