

***La fiche proposée est accessible à tous ; elle vous permettra de mobiliser le corps entier, de solliciter l'ensemble des muscles et ainsi de sentir les bienfaits d'une activité physique. Vous n'avez pas besoin de matériel ni de charges, juste une tenue de sport, des tennis, un tapis de sol et une bouteille d'eau bien sur ! Ne vous découragez pas et si vous trouvez cela trop difficile, vous pouvez toujours adapter les exercices pour pouvoir les réaliser plus facilement en toute sécurité et sans vous faire mal...allez, un peu de musique et c'est parti !!!***

**Temps d'activité : de 35 min à 50 min minutes environ selon le niveau**

**Objectifs :**

- Solliciter l'organisme dans sa totalité sur des efforts d'intensité moyennes à élevées en choisissant le niveau adapté à tes capacités
- Respecter les postures sécuritaires dans chaque exercice proposé.
- Respecter les principes d'échauffement en début de séance et d'étirement en fin de séance

**Echauffement :**

- L'objectif est d'Augmenter progressivement le rythme cardiaque, échauffer les muscles et solliciter les articulations.
- Temps : 6 à 10 min :
  1. 3 à 5 min : Courir sur place, talons fesses, montée de genoux, jumping jack, fentes alternées, punches, speed run (course sur place accélérée)
  2. 3 à 5 min : mobilisation des articulations, squats, fentes côtés, gainages dynamiques et statiques

**Réalisation :**

- Effectuer chaque exercice 30secondes avec 15 secondes de récupération entre chaque. ( niveau 1 : 30/30)
- Le circuit complet dure 15 min
- Lien you tube pour musique avec timer donné pour chaque niveau

**Niveaux de difficultés :** 3 Niveaux de difficulté en fonction de votre condition physique et de votre niveau d'entraînement.

**Niveau 1 :** réaliser un circuit de 10 exercices doucement en respectant bien les bonnes postures et en récupérant 30 secondes entre chaque exercice ( lien you tube 30/30 : <https://youtu.be/ubKfitvmvnM> )

**Niveau 2 :** réaliser un circuit en respectant bien les bonnes postures avec 15 secondes de récupération entre chaque

Lien you tube : <https://youtu.be/mL40wGiWbCo>

**Niveau 3 :** réaliser 2 circuits avec 15 secondes de récupération entre chaque exercice et 2 minutes entre chaque circuit

Lien you tube : <https://youtu.be/mL40wGiWbCo>

**1 skaters**



Un pas sauté sur coté et aller croiser la jambe derrière  
Buste légèrement incliné vers l'avant  
Léger sur les appuis

**2 squats avec abductions**



Dos droit, bien rester sur les talons, fesses en arrière  
Battement coté jambe tendue  
en se redressant

**3/Frog jump**



Passer de la position accroupie au gainage  
Bien gagner les abdominaux et tout le corps pour protéger son dos

**4/bridge : fessiers en pont**



Contracter et relâcher les fessiers  
Ne pas cambrer  
Gagner les fessiers

**5/reverse crunches**



Soulever le bassin en gain les abdominaux et en exp  
Inspirer en relâchant  
Garder les jambes soulevé

**6/gainage avec rotation cotés**



Épaules au-dessus des poignets  
Gagner les abdominaux en rentrant le ventre pour protéger son dos

**7/super (wo)man**



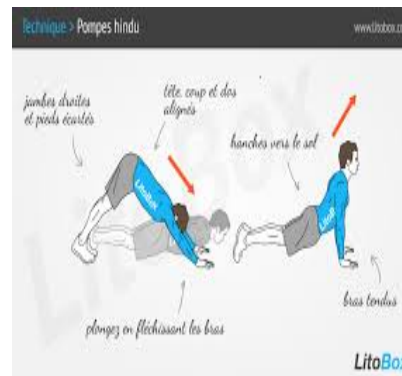
Gagner abdominaux, fessiers, dorsaux  
Bien rentrer le ventre

**8/reverse lunges et kick**

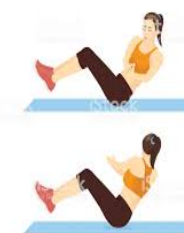


Amener la jambe droite en fente arrière genou presque au sol et ramener la en avant en effectuant un coup de pied  
Garder le dos droit et abdox gainés

**9/pompes hindoue**



**10/ russian twist**





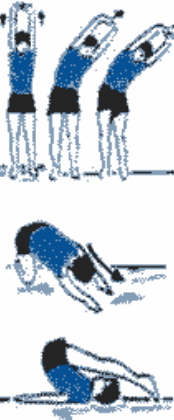


Rentrer le ventre,  
Ne pas relâcher le dos en arrière  
Respirer régulièrement

**Retour au calme et Etirements de fin de séance : 10 min**

Allongez-vous sur le dos et relaxez-vous afin de récupérer un rythme cardiaque moins élevé. Voici quelques exemples, tenez la pause 15 secondes minimum en respirant tranquillement

# Étirement musculaire

Ischio-jambiers	Quadriceps	Mollets	Adducteurs	Dos
Muscles postérieurs de la cuisse	Muscles antérieurs de la cuisse	Muscles postérieurs de la jambe	Muscles de la partie interne de la cuisse	Muscles inter-vertébraux
<i>Flexion de la hanche Extension du genou</i>	<i>Extension hanche Flexion du genou</i>	<i>Extension du genou Flexion du pied</i>	<i>Abduction du fémur</i>	<i>Allongement du rachis</i>
				

<http://entrainement-sportif.fr>