

ACTIVITE PHYSIQUE

PROPOSITION A REALISER EN EXTERIEUR OU A L'INTERIEUR

IDEAL : UNE SEANCE PAR JOUR, ENVIRON 30 MINUTES

Echauffement :

5 à 10 minutes de footing à allure modérée (attention : à plusieurs, respecter une distance d'au moins 10 m entre chaque coureur) ou 5 à 10 minutes de trampoline ou 2-3 minutes de corde à sauter.

Circuit (compter une dizaine de minutes pour la totalité, à réaliser à 2 m de distance des autres participants). Pensez à respirer calmement et à vous hydrater :

- 1) **15 squats** (*puis 20, 25, 30...*) : pieds légèrement écartés, fléchir les jambes puis les tendre, garder les fesses en arrière et le bas du dos à plat.



- 2) **20 secondes de gainage ventral** (*puis 30, 45, 1 min...*) : garder le bas du dos droit et surtout pas creusé. Serrer les abdominaux. Rentrer le ventre.



- 3) **10 pompes** (*puis 15, 20...*) : même technique que pour le gainage ventral. Néanmoins, l'appui se fait sur les mains.



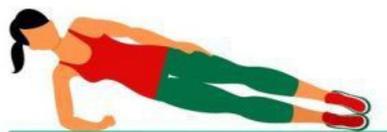
- 4) **1 min. d'équilibre sur un pied** : yeux ouverts, sur la pointe de pied, changer de pied *toutes les 10 puis 15 secondes*. Garder le corps droit, les bras le long du corps.



- 5) **30 s. de gainage du dos** (*puis 40, 50, 1 min...*) : décoller un pied pendant 5 s. puis changer de pied. Les fesses sont serrées, la jambe relevée est tendue dans le prolongement du corps. Le regard est porté devant soi.



- 6) **30 s. de gainage oblique** (*puis 40, 1 min...*) : changer de côté à mi-temps. Tout le corps est aligné. L'épaule est au-dessus du coude. Le ventre est rentré. Le bras relâché est posé le long de la jambe du dessus.



- 7) **10 répétitions de l'oiseau** (*puis 20, 30...*) : garder le dos à plat et les jambes fléchies. En position de squat, remonter les bras sur les côtés. Maintenir le dos à plat et les genoux légèrement fléchis. Possibilité de tenir une petite bouteille d'eau (50 cL, voire 1 L) dans chaque main.



- 8) **30 s. de sauts sur la pointe des pieds** (*puis 40, 50, 1 min...*) : les talons ne doivent pas se poser au sol. Faire comme si les pieds étaient des ressorts. Mais attention : ce n'est pas un concours de vitesse !

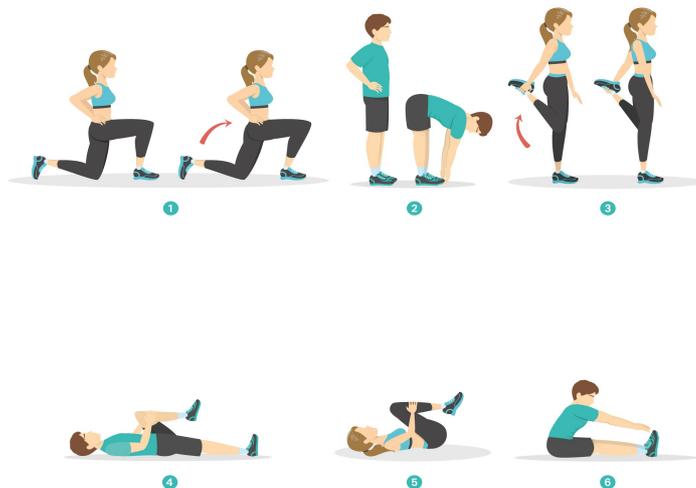


Voilà une série... Vous pouvez alors reprendre au numéro 1 et réaliser une deuxième, voire une troisième série. Il est aussi possible d'augmenter les enchaînements (voir en italique), et même de cumuler 3 séries avec des enchaînements plus nombreux !

Le tout est de ne pas forcer et d'aller à son rythme. Pensez à la respiration.

Récupération :

Finir avec 3 à 5 minutes de footing et quelques étirements légers.



Hydratez-vous !