






## Séance Jambes / Fessiers

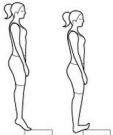


**40 minutes**


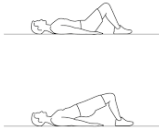



### Echauffement (5 minutes):

Nom	Image	recommandations	Temps d'effort
Course sur place ou saut à la corde <b>Train inf</b>		Mettre des chaussures de sport ou un tapis en dessous pour amortir les chocs au sol	1 minute
Levers de genoux en course sur place <b>quadriceps</b>		Monter les genoux aux hanches et lever le bras opposé au genou pour équilibrer le mouvement	1 minute
Talons fesses en course sur place <b>Ischios/fessiers</b>		Garder le dos bien droit et amener les talons aux fesses.	1 minute
Saut jambes écartées / serrées <b>abducteurs</b>		Augmenter progressivement l'amplitude des écarts	1 minute
Levers de jambes latérales <b>abducteurs</b>		Alterner une jambe puis l'autre. Augmenter progressivement l'amplitude des écarts	1 minute

### Corps de la séance (20 minutes):

2 séries de 8 exercices avec 2 minutes de récupération entre chaque.

Nom	Image	recommandations	Temps d'effort
1. Travail des mollets		Monter et descendre sur les pointes de pieds. Surélever le devant des pieds si possible sur une marche ou des livres pour une plus grande efficacité.	30 secondes Puis 30 secondes récup
2. Squats sur chaise		S'asseoir et se relever d'une chaise en descendant les fesses au maximum vers l'arrière	30 secondes Puis 30 secondes récup
3. Elévations latérales des jambes		Allongé sur un côté en appuis sur le coude du dessous, lever et baisser la jambe du dessus. <b>Uniquement la Jambe droite sur la première série</b>	30 secondes Puis 30 secondes récup

4. Fentes avant.		<p>Alterner jambe droite puis gauche. Descendre le genou libre jusqu'au sol. Le genou fixe reste au-dessus du pied</p>	<p>30 secondes Puis 30 secondes récup</p>
5. Montée en pont		<p>Bras le long du corps, jambes écartées à largeur d'épaules. Lever le bassin le plus haut possible, serrer les genoux, les desserrer puis redescendre.</p>	<p>30 secondes Puis 30 secondes récup</p>
6. Montée /descente de chaise		<p>Alterner montée jambe droite puis gauche. Adaptez la hauteur de l'obstacle (chaise ou autre) selon vos capacités</p>	<p>30 secondes Puis 30 secondes récup</p>
7. Elévation jambes en arrière		<p>Main bien écartées pour la stabilité. Genou posé sur un tapis ou une serviette pliée Lever la jambe en arrière en gardant le dos droit et le pied fléchi. <b>Uniquement la Jambe droite sur la première série</b></p>	<p>30 secondes Puis 30 secondes récup</p>
8. Squats sumo		<p>Jambes bien écartées, pieds et genoux ouverts. Descendre jusqu'à flexion des genoux à 90°. Finir le mouvement en bas sur pointe de pieds( talons décollés)</p>	<p>30 secondes Puis 30 secondes récup</p>

Entre les 2 séries prenez 2 minutes de récupération.









Buvez et contrôlez votre pouls.

Si celui-ci palpite à plus de 60 pulsations pour 20 secondes, ou si c'est trop intense au niveau musculaire passez à 30 secondes d'effort pour 30 secondes de récup pour la 2<sup>ème</sup> série.

**Lors de la série 2, les exercices 3 et 7 mobiliseront uniquement la jambe gauche.**

En fin de deuxième série, 2 minutes de récup pour nouvelle prise du pouls et hydratation.

## Etirements/ yoga (15 minutes):

Nom	Image	recommandations	Temps d'effort
Etirements mollets		En prenant appui au mur, les deux pieds bien droits, fléchir la jambe avant et enfoncer le talon de la jambe arrière dans le sol. tirer genou arrière vers l'arrière.	3 X 20 secondes sur chaque jambe 10 sec de récup entre chaque étirement
Etirements ischios jambiers		Jambe avant tendue posée sur la chaise et pointe de pied fléchie. Jambe arrière légèrement fléchie. Descendre progressivement le buste sur la jambe en gardant le dos droit	3 X 20 secondes sur chaque jambe 10 sec de récup entre chaque étirement
<b>Etirements Quadriceps</b>		Buste droit, genoux serrés. Amener le talon vers la fesse avec la main. Tirer le genou vers le bas et pousser les hanches vers l'avant.	3 X 20 secondes sur chaque jambe 10 sec de récup entre chaque étirement
<b>Etirements adducteurs</b>		Dos droit, les pieds joints vers les fesses, mains aux chevilles, genoux écartés. Poussez progressivement sur les coudes pour amener les genoux vers le sol	3 X 20 secondes De chaque coté 10 sec de récup entre chaque
Etirements Ischios/ fessiers		Jambes tendues, dos droits Pointes de pieds vers les yeux Descendre les mains le plus bas possible sur les jambes progressivement sans arrondir le dos.	3 X 20 secondes 10 sec de récup entre chaque
Posture de la pince debout		Jambes tendues et serrées. Tirer les fesses vers le haut et laisser le buste se pencher par graviter. Main sur genoux, chevilles ou sol	3 X 20 secondes 10 sec de récup entre chaque
Posture de la charrue  <b>Ou</b> (en cas de douleurs dorsales ou cervicales)		Epaules au sol, bras le long du corps, jambes tendues et pieds fléchis. Amener les pieds le plus possible vers le sol derrière la tête.	3 X 20 secondes 10 sec de récup entre chaque
Posture de l'enfant heureux		Le dos et les fesses en contact avec le sol. Tenir l'extérieur de ses pieds et amener progressivement les pieds vers la tête.	