

## Cours de GYM (RM 7)

### **Echauffement :**

Petite course sur place, puis petits rebonds droite/gauche, puis petits chassés à droite et revenir. Accentuer la course avec talons fesses, accentuer les petits déplacements droite/gauche, chasser 3 pas côté et lever genou, revenir.

Step out (se balancer d'une jambe sur l'autre), rajouter lever du bras opposé, puis lever la jambe et tourner le buste.

Sauter pieds joints, puis sur un pied puis sur l'autre.

### **Travail jambes /fessiers :**

Step out, puis se placer sur la diagonale et comme une balançoire : on lève talon fesse gauche, on pose, on lève genou droit, on pose 2 x 8. Puis on double : 2 talons et 2 genoux (2 x 8) on poursuit la même chose ou si on peut on le fait en sautant (2 x 8) puis sur 1 seul temps mais toujours en sautant (2 x 8) et on termine en simultané cad quand on pose pied gauche, on lève en même temps genou droit etc.. 2 x 8

Squat « sumo », bien ouvert dans les hanches 3 x 8 puis on fait pivot sur le pied gauche en avançant uniquement le pied droit d'1/4 de tour vers l'avant et en restant bien en sumo bas, cad cuisses parallèles au sol 8 fois. Idem en changeant de jambe 8 fois. Puis on change la direction en reculant d'1/4 de tour vers l'arrière, 8 fois chaque jambe

**Travail bras /épaules :** Prendre une chaise en la calant bien pour pas qu'elle ne glisse vers l'arrière. Placer les mains sur la chaise, et s'allonger en planche : flexion vers l'avant (pompes) 2 x 8. S'asseoir sur la chaise, les mains posées au bord, retirer les fesses de la chaise : flexion des bras vers l'arrière 2 x 8. Revenir en position planche face à la chaise, et alternativement, sans relever le bassin, on vient toucher l'épaule avec la main opposée 2 x 8. Terminer à nouveau assis sur la chaise, poser un pied sur genou opposé, retirer les fesses de la chaise et flexion des bras 8 chaque côté

### **Fessiers au sol :**

Allongé sur le ventre : lever bras droit et jambe gauche en serrant bien les fessiers, en avalant le ventre et en regardant le sol, nez décollé du sol 2 x 8 puis on change de jambe et de bras (2 x 8) puis en alterné 2 x 8. Rester à plat ventre et ne lever que les 2 bras en même temps et toujours regard au sol 2 x 8. Faire la même chose en ne levant que les 2 jambes 2 x 8. Alterné bras et jambes 2 x 8 et terminer bras et jambes en même temps 2 x 8.

Placer un pied sur genou opposé, : lever du bassin 2 x 8 ; on reste bassin levé vers le haut et on fait des cercles dans un sens (2 x 8), puis dans l'autre en conservant son bassin parallèle au plafond. On termine en restant toujours bassin levé et en renversant du côté du genou suspendu, rapide 2 x 8. Tout refaire avec l'autre jambe

### **Abdos**

Rester sur le dos, jambes fléchies, pieds vers les fessiers, mains derrière la tête ; relevé du buste en restant dans l'alignement 3 x 8. Rester petits en haut 4x8. Reprendre les relevés mais avec les coudes refermés ; on lève en 2 temps : d'abord vers le haut puis vers l'avant cad coudes vers genoux et on descend également en 2 temps 2 x 8. Rester petits coudes vers genou 4 x 8. Rester sur le dos, tête et épaules au sol, une jambe fléchie au sol, l'autre fléchie à 90° : déplier cette jambe sur l'avant, minimum diagonale et si on peut vers le sol : on revient fléchi à chaque fois (3 x 8) puis battement de jambe vers le sol, elle reste tendue (3 x 8). Mains derrière la tête, jambes fléchies sur le bassin ; croiser coude vers genou opposé tout en allongeant jambe opposée 3 x 8

### **Etirements**

Sur le dos, une jambe tendue en poussant le talon vers l'avant, l'autre fléchie sur le bassin, mains sur le genou ; tracter vers le buste et l'épaule. Puis les 2 jambes fléchies sur le bassin, basculer les 2 genoux vers le sol.

Debout, on fléchit une jambe vers l'arrière et on attrape le pied avec la main opposée : on bloque le pied en cherchant à reculer et ouvrir le genou. Puis on attrape avec l'autre main, et on recule le genou. On change de jambe.

Etirement épaule en croisant un bras devant le buste et en tractant avec la main opposée.

Etirement triceps en croisant les 2 mains au-dessus de la tête et en descendant ces 2 mains vers une épaule