

## Cours de Gym (RM 9)

### Echauffement :

Marche rapide puis pose du talon à l'avant en alterné avec l'autre talon, puis montée du genou en alterné avec l'autre genou 2x 8 chaque. Combinaison des deux, à savoir : poser talon, monter genou, reposer talon et replacer pour changer de jambe 2 x 8. Reprendre la marche rapide puis poser pointe de pied à l'arrière en alterné avec l'autre pointe de pied 2 x 8. Lever la jambe à l'arrière en alterné avec l'autre jambe 2 x 8. Combiner les deux, à savoir ; poser pointe de pied à l'arrière, lever la jambe, reposer en pointe et refermer pour changer de jambe 2 x 8. Dégager pointe de pied sur le côté en fléchissant un peu plus la jambe d'appui et en alternant chaque pied 2 x 8. Reprendre les montées de genoux en alterné 2 x 8. Terminer l'échauffement en combinant les 2, à savoir ; pointe de pied côté, levée du genou, repointe de pied et refermer pour changer de jambe de jambe 2 x 8.

### Travail jambes /fessiers/taille

Fente latérale basse en alterné 3 x 8. Squatt largeur des hanches 3 x 8. Squatt sumo (pieds ouverts) 3 x 8.

Rester en position de squatt et sans relever le bassin, venir toucher cheville avec main opposée en conservant le dos plat 3 x 8. Inclinaison du buste alternée, translation alternée et rotation alternée 3 x 8 chaque

### Fessiers au sol

A 4 pattes, bras tendus : une jambe allongée que l'on croise côté opposé en la levant 2 x 8. On reste croisé et en haut et petits mouvements vers le haut. Le dos reste droit et ne creuse pas 3 x 8.

Toujours à 4 pattes, allonger en même temps un bras et la jambe opposée 2 x 8. Rester en équilibre sur un bras, une jambe et petites élévations 3 x 8. Toujours à 4 pattes, croiser coude opposé et genou 2 x 8. Rester coude/genou toutes petites flexions 3 x 8

Allongé sur un côté, légèrement vers l'arrière avec jambe du dessus fléchie et jambe du dessous tendue, les jambes ne sont pas croisées : lever de la jambe du dessous 2 x 8 puis on reste vers le haut 3 x 8, changer de côté

### Abdos

Sur le dos, mains derrière la tête ; relever du buste vers le haut sans tirer sur la nuque ou les épaules 3 x 8.

Rester vers le haut, épaules bien dégagées du sol 4 x 8. Sur le dos, une main en appui au sol, bras ouvert à l'oblique basse, l'autre main derrière la tête : rotation du buste vers la main au sol 2 x 8. Rester en rotation et petits 3 x 8

Changer de côté.

Toujours sur le dos, les 2 mains levées au-dessus de la poitrine, menton rentré : imaginer grimper à une corde, main après l'autre 2 x 8. Faire la même chose en grim pant avec les jambes 2 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 et on recule le genou. On change de jambe. Debout, en flexion sur la jambe d'appui, l'autre tendue devant, pied flexe relevé : incliner le buste vers l'avant. Etirement épaule en croisant un bras devant le buste et en tractant avec la main opposée.