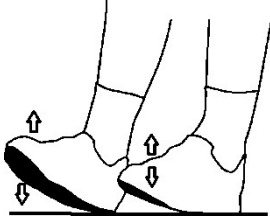
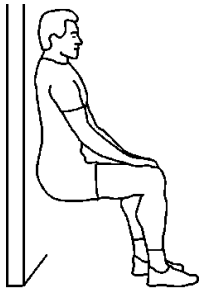


## Restez en forme - Fiche n°1 ENTRETIEN

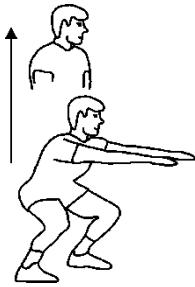
Consignes : anticiper les ateliers pour pouvoir enchaîner les exercices.



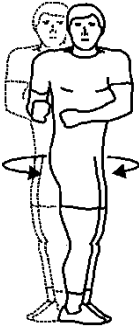
Debout, bras le long du corps ; basculez 10 à 20 fois des talons aux pointes de pieds avec de l'amplitude et lentement, en maîtrisant votre équilibre.



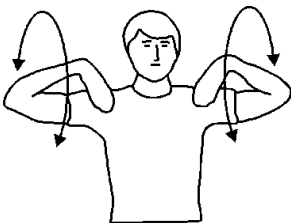
Maintenez 2 à 3 fois 20 à 30 secondes les jambes fléchies (90° genoux et bassin) le dos bien à plat en appui sur un mur.



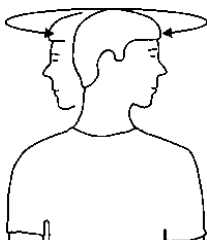
Effectuez (2 à 3 fois) 5 à 15 flexions ; pour lesquelles vous pouvez vous tenir au dossier d'un siège.



Effectuez 20 à 30 rotations du bassin en gardant les pieds fixes.



Effectuer 20 à 30 rotations des épaules vers l'arrière sans bouger la tête.



Effectuez (2 à 3 fois) 5 à 10 rotations de la tête, lentement.

A réaliser entre chaque exercice :



Sauter 10 à 20 fois sur place en ne fléchissant que très peu les genoux.



Sauter 10 à 20 fois sur place en ne fléchissant que très peu les genoux.



Sauter 10 à 20 fois sur place en ne fléchissant que très peu les genoux.



Sauter 10 à 20 fois sur place en ne fléchissant que très peu les genoux.



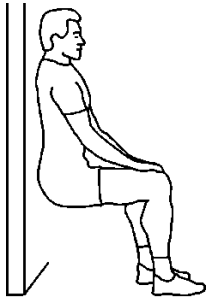
Sauter 10 à 20 fois sur place en ne fléchissant que très peu les genoux.

Bonne séance à tous !  
Maxime

## Restez en forme - Fiche n°2 RENFORCEMENT

Consignes : à faire pendant 20 à 30 minutes.

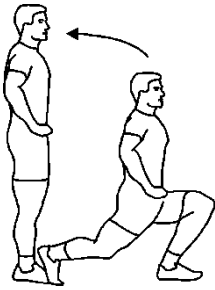
A réaliser entre chaque exercice :



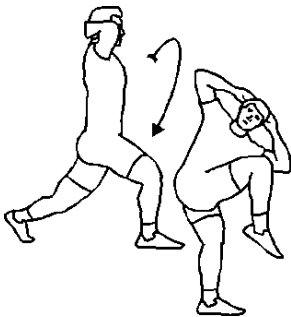
Maintenez (2 à 3 fois) 20 à 30 secondes les jambes fléchies (90° genoux et bassin) le dos bien à plat en appui sur un mur.



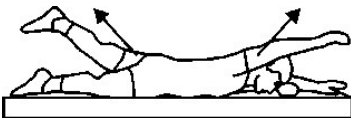
Maintenez (2 à 3 fois) 20 à 30 secondes de chaque côté, un bras et une jambe opposés tendus et un bras et une jambe opposés en appuis.



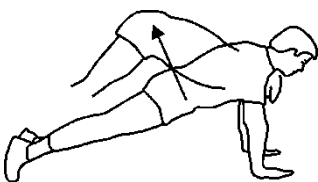
Effectuez (2 à 3 fois) 10 à 20 fentes avant, en alternant jambe droite/jambe gauche.



Effectuez 20 à 30 flexions du bassin pour venir toucher les genoux avec le coude opposé en alternant les côtés à chaque mouvement.



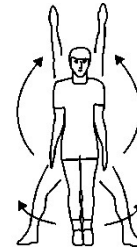
Effectuez 20 à 30 rotations des épaules vers l'arrière sans bouger la tête.



Effectuez 10 à 20 montées du bassin en poussant sur les bras et les épaules.



Sautez 10 à 20 fois sur place en coordonnant montée de bras/jambes écartées, descente des bras/jambes serrées.



Sautez 10 à 20 fois sur place en coordonnant montée de bras/jambes écartées, descente des bras/jambes serrées.



Sautez 10 à 20 fois sur place en coordonnant montée de bras/jambes écartées, descente des bras/jambes serrées.



Sautez 10 à 20 fois sur place en coordonnant montée de bras/jambes écartées, descente des bras/jambes serrées.



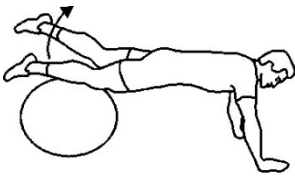
Sautez 10 à 20 fois sur place en coordonnant montée de bras/jambes écartées, descente des bras/jambes serrées.

Bonne séance à tous !  
Maxime

## Restez en forme - Fiche n°3 ENTRAÎNEMENT

Consignes : à faire pendant 20 à 45 minutes.

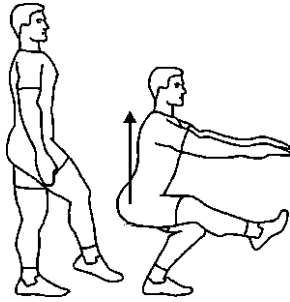
A réaliser après chaque exercice :



Maintenir (2 à 3 fois) 20 à 30 secondes mains au sol, jambes sur le ballon de gym, en levant alternativement l'une des 2.



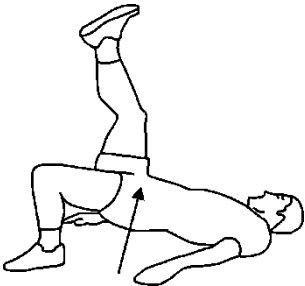
Faire 50 à 100 sauts, pieds joints.



Réaliser 3 à 5 flexions par jambes. Si la montée est trop dure, descendre sur une jambe et monter sur les deux.



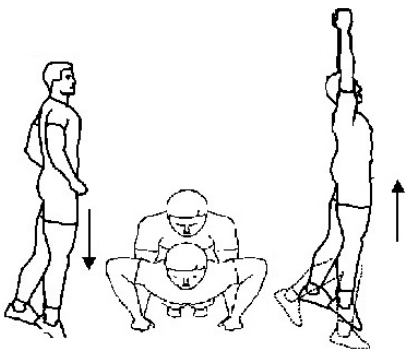
Faire 50 à 100 sauts, en alternant un appui pied droit, un appui pied gauche.



Effectuer 5 à 10 montées de bassin en appui sur une jambe



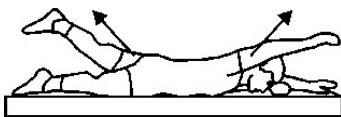
Faire 50 à 100 sauts, 10 pieds joints, 10 alternés.



Effectuer 10 à 30 « burpees » (un « burpee » est un exercice complet imitant le saut de la grenouille).



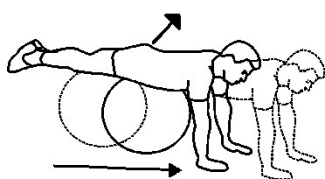
Faire 50 à 100 sauts, en alternant 10 vitesse rapide, 10 normaux.



Effectuer 20 à 30 rotations des épaules vers l'arrière sans bouger la tête.



Faire 50 à 100 sauts. Si vous faites une faute, recommencez du début.



Effectuer 10 à 20 montées de bassin en ramenant les pieds près des mains tout en gardant les jambes tendues.



Faire 50 à 100 sauts, 10 en montant les genoux, 10 pieds joints.

Bonne séance à tous !  
Maxime