











**OFFICE MUNICIPAL DES SPORTS  
SALON DE PROVENCE**



**FUTURO SUD**  
SPORT ANIMATION TOURISME



**SALON  
DE PROVENCE**  
LA VILLE

Durée totale séance	A.E.C. ACTIVITE ENTRETEN CORPOREL EN INTERIEUR	Public visé	Matériel
30 minutes	Objectif principal : GAINAGE	enfants et adultes	Chaine Hi-fi
<b>SEMAINE 1</b>			
<b>Jour 2</b>			
	Descriptif et Consigne Exercice	Schéma exercice	Durée
<b>échauffement</b>	<p><b>Le talon-fesses :</b> Debout, les jambes écartées largeur bassin, vous fléchissez la jambe vers l'arrière afin d'essayer de toucher votre fessier avec vos talons. Alternez les jambes avec un rythme assez dynamique. Tenez au moins 30 secondes puis recommencez.</p> <p><b>Le genou-poitrine :</b> En ramenant votre genou droit vers la gauche de votre poitrine, en accompagnant le mouvement avec les bras, vous échauffez tout votre corps. Le tout en améliorant votre condition cardiaque. Alternez les genoux</p> <p>Chacun à effectuer respectivement en 5 min, pour une montée du corps en température et augmenter la F.C.</p>		10 MIN
1	faire la planche simple en s'appuyant sur les avant-bras. Se placer sur un tapis fitness, en plaçant les coudes juste sous les épaules. Bras doivent être parallèles au corps, à une distance approximative de la largeur des épaules. Entrelacer les doigts pour un plus grand confort. Corriger la position du cou et de la colonne vertébrale en regardant un point au sol, à une distance d'environ 30 centimètres devant tes mains. Faire attention à ce que ta tête soit bien alignée avec le dos.		2 MIN
2	Même exercice que précédemment mais le réaliser avec 1 seule jambe en appui, puis alterner les jambes, gauche puis droite		2 MIN
3	Allonge sur votre côté droit. Placez la main droite fermement sur le sol en fixant le tronc, élever le corps en planche latérale, créant une ligne droite de votre tête à vos orteils. Vos pieds doivent être l'un sur l'autre. Étendre le bras gauche vers le haut afin qu'il soit droit dans les airs. Abaisser le bras gauche devant et amener-le sous la hanche droite. Les épaules et les hanches peuvent tourner un tout petit peu, mais le tronc va beaucoup travailler. Ramener le bras au-dessus de du corps, tendu vers le haut de votre épaule. Répéter l'opération pendant 20 secondes, puis passer sur le côté gauche et effectuez le même exercice 20 secondes aussi.		3 MIN
4	Planche latérale a faire de chaque côté pendant 1min 30 : pour le gainage des abdos ; Position. Allongez-vous sur le côté, le corps en appui sur l'avant-bras et le pied. Le bras en appui doit former un angle de 90 degrés au niveau du coude. ... Respiration. Respirez lentement et profondément par la poitrine. Évitez au maximum de relâcher le ventre		3 MIN
5	On s'allonge sur le dos, et on plie les jambes pour que les talons s'approchent des fesses. Les pieds sont bien collés au sol, et on décolle les hanches pour les amener vers le ciel. On lève les hanches au maximum et on contracte les fesses autant qu'on peut à chaque mouvement.		5 MIN
<b>étirements</b>	pour soulager le dos et relacher les muscles : gardez les muscles abdominaux et dorsaux profonds dans une position qui favorise l'alignement et la bonne position de la colonne. Le meilleur moyen d'y parvenir est de rentrer le ventre vers la colonne. Assurez-vous de garder une respiration régulière – ne retenez pas votre souffle durant l'exercice. 2ème étirement : Allongez-vous sur le dos, genoux pliés, pieds posés à plat sur le sol et bras allongés perpendiculaires au corps – comme si vous formiez un T. Levez les genoux et inclinez-les lentement vers la gauche tout en tournant votre tête vers la droite. Vous devez sentir le bas du dos s'étirer tout en gardant la ceinture abdominale bien contractée pour protéger votre dos. Comptez cinq respirations dans cette position avec vos genoux reposant sur le sol à votre gauche, puis ramenez vos genoux et votre tête vers le centre. Recommencez de l'autre côté.		5 MIN