

Entretenir son corps, sa forme et sa santé de manière régulière

Le kit nécessaire pour chaque participant! →

KIT PÉDAGOGIQUE ACTIVITÉ PHYSIQUE D'ENTRETIEN

Réf. 9000141 | le kit 22,29€ HT 26,75€ TTC



Participants : dès 16 ans
Temps nécessaire : 1h par séance
Lieu de pratique : intérieur

OBJECTIFS :

- Développer sa condition physique
- Se renforcer musculairement
- Améliorer sa forme au quotidien

26,75 € TTC
le kit

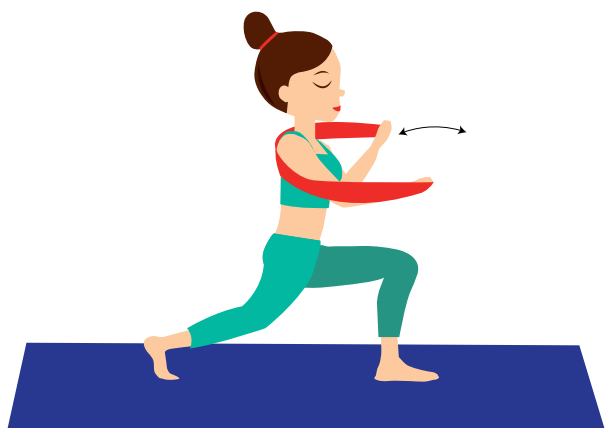
Echauffements pendant 10 minutes : mise en route progressive du système cardio-vasculaire, cardio-respiratoire (déplacement dans la salle ou petites chorégraphies), mobilisation de l'ensemble des muscles et des articulations. Après l'échauffement, répartir les participants sur l'ensemble des ateliers (2' sur chaque atelier).



ATELIER 1 : Biceps avec élastique

Placement : petite fente (jambe droite devant), genou au dessus de la cheville, tenir l'élastique à 2 mains coudes serrés. Mettre les mains dans les n°1 et 8 de l'élastique.

Exercice : fermer les avant-bras sur les bras, expirer sur la fermeture, pendant deux fois 1', avec une pause de 30s entre les minutes.



ATELIER 2 : Triceps avec élastique

Placement : petite fente (jambe gauche devant), genou au dessus de la cheville, élastique placé sur les omoplates et passé sous les aisselles. Mettre les mains dans les n°1 et 8 de l'élastique. Fléchir les bras, mettre la main droite sur le coude gauche, et la main gauche sur le coude droit.

Exercice : étendre l'avant-bras droit puis le ramener pendant 1'. Étendre l'avant-bras gauche puis le ramener pendant 1'.

Entretenir son corps, sa forme et sa santé de manière régulière



ATELIER 3 : Petit et moyen fessiers

Placement : mettre les bracelets lestés aux chevilles. Sur le tapis, allongé sur le côté, attention à l'alignement dos tête, jambe au sol fléchie à 90°, jambe libre tendue pied flex.

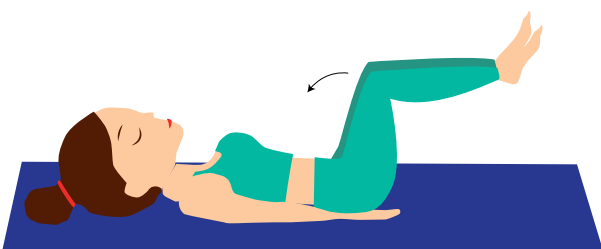
Exercice : petits battements de jambe (légèrement au-dessus de l'horizontale) expiration sur l'élévation pendant 1'. Changer de côté en roulant et faire l'exercice de l'autre côté pendant 1'.



ATELIER 4 : Adducteurs

Placement : même placement que l'atelier 3, avec jambes au sol tendues et jambes du dessus fléchie à 90°.

Exercice : élévation de la jambe au sol, avec expiration sur l'élévation, pendant 1'. Changer de côté et répéter le mouvement pendant 1'.



ATELIER 5 : Abdominaux

Placement : sur le tapis, allongé dos, jambes fléchies, pieds à plat écart du bassin.

Consignes : serrer le ventre, monter une jambe puis l'autre, genou à la verticale, mollets parallèles au sol.

Exercice : en contractant le ventre amener légèrement les 2 genoux en direction du buste sur l'expiration, pendant 2'.



ATELIER 6 : Abdominaux obliques

Placement : allongé sur le côté en position «chaise couchée» tête posée sur le bras au sol, jambes fléchies à 90°, ventre serré.

Exercice : soulever légèrement les 2 jambes en expirant pendant 1', puis passer de l'autre côté.

Attention à ne pas rouler sur le dos pendant l'exercice.

Étirements pendant 10 minutes : faire des étirements dans le calme, sans temps de ressort.