









## Séance de remise en forme – durée : 4 ou 5 x 4 minutes


**Echauffement** sur une séquence <https://www.youtube.com/watch?v=9iCkX6ta2-Y>

→ 8 séquences de 20 secondes entrecoupées de 10 secondes de récupération :

1	2	3	4	5	6	7	8
Footing sur-place	Montées de genoux sur place	Talons-fesses sur-place	Jumping jack	Footing sur-place	Demi-flexion – saut vertical	Croisé Décroisé	Tipping
							


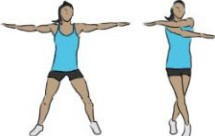


**Mobilisation articulaire** sur une séquence <https://www.youtube.com/watch?v=E6C8VOuU0Yw>

→ 8 séquences de 20 secondes entrecoupées de 10 secondes de récupération :

1	2	3	4	5	6	7	8
Chevilles	Genoux	Bassin	Epaules	Coudes	Poignets	Nuque	Footing sur-place (pour se remettre en jambes)
On tourne en <b>grande amplitude</b> , 4 tours dans un sens puis 4 tours dans l'autre						Tout doucement	

**Renforcement musculaire** sur une séquence <https://www.youtube.com/watch?v=Kw1VNCGBbeA>

→ 8 séquences de 20 secondes entrecoupées de 10 secondes de récupération :

1	2	3	4
Planche sur les avant-bras ou bras tendus	Croisé - Décroisé	Squats	Jumping- jack
			
Je regarde mon nombril pour ne pas creuser le dos. Je garde mon dos bien droit. Je peux écarté mes pieds pour plus de stabilité.	J'écarte mes bras et mes jambes en même temps. Puis je croise mes bras et mes jambes.	Je garde mon dos droit, mes pieds sont écartés, parallèles et restent à plat. Mes genoux restent à la verticale de mes chevilles.	Pieds serrés, mes bras sont le long du corps. Mes bras et mes jambes s'écartent en même temps.

# X2

**Répétition du bloc imposé** sur une séquence <https://www.youtube.com/watch?v=KHe608LLkA8>

Répéter le bloc 1 sur chaque temps de travail de la musique

<b>BLOC 1</b>	Basic D	V-step D	Tap-up D	Tap-up G	Knee-up D	Knee-up G	Traverse D	Traverse G
---------------	---------	----------	----------	----------	-----------	-----------	------------	------------

Reprenez cette musique ou celle de votre choix pour répéter vos blocs inventés.

Dernier effort ! Un petit défi : **Assis – Debout – Couché !**

2<sup>ème</sup> Défi : **Assis – Debout – Couché !**

Enchaîner ces 3 actions dans cet ordre le plus vite possible.

Assis + Debout + Couché = **1**

Combien en feras-tu en 1 min ? A toi de jouer ! N'hésite pas à me partager ton résultat.

On enfile une tenue de sport adaptée et confortable.

On trouve un endroit où l'on peut bouger sans casser quelque chose ou se cogner dans un meuble...

Les consignes de réalisation

On fait bien attention à sa posture, notamment au positionnement de son dos.  
En squats, le placement des pieds et genoux est important !

On pense à bien respirer :  
Expire à l'effort et inspire pour relâcher.

