|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ATELIER | POINTS DE SECURITE - CONSIGNES | ILLUSTRATIONS | **Simplification/Complexification** |
| Gainage ventral | * Genoux, bassin, épaules et têtes sont alignés. Alignement coude épaule. Regard sur les mains * Pas de creux lombaire. | Gainage & proprioception ! - Pacôme LEON | S : Appui avec bras tendus et alignement des 3 articulations  C : Décoller 1 pied jambe tendue et alterner |
| Gainage Costal D  Gainage Costal G | * Genoux, bassin, épaules et têtes sont alignés. Alignement épaule coude et main à plat au sol |  | S : Mettre la 2ème main en appui au sol.  C : Lever la jambe libre |
| Gainage Dorsal | * Allongé sur le dos – dos droit avec jambe libre tendue * Genoux fléchis à 90° en appuis sur les talons. * Le bassin ne retouche pas le sol pdt l’exercice. |  | S : Effectuer l’exercice sans tendre la jambe libre  C : Effectuer l’exercice avec bras tendus / alignement |
| Renforcement du dos  Relevés | * Allongé sur le ventre dos droit et avant-bras fléchis sous le menton * Pieds crochetés au sol durant l’exercice * Relever descendre les épaules |  | S : Effectuer l’exercice en statique en maintenant la position relevée  C : Après le relevé déplier les bras latéralement puis devant soi |
| Renforcement du dos et jambes avec équilibre | * Départ debout- monter une jambe fléchie genou vers poitrine et bras fléchis au niveau de la poitrine * En maintenant le dos droit s’incliner vers l’avant en dépliant les bras devant soi et dépliant la jambe vers l’arrière * Revenir à la position debout en passant par l’étape flexion |  | S : Conserver 2 pieds au sol et fléchir le buste en allongeant les bras et gardant dos droit  C : rechercher l’alignement bras jambe à l’horizontale arrière |
| Renforcement des pectoraux et des bras  Pompes | * Genoux, bassin, épaules et têtes sont alignés (pas de creux lombaire). Possible sur genoux * Aligner poignet coude épaule avant la flexion pour privilégier les bras / mains + écartées pour pectoraux |  | S : Effecteur le mouvement debout face à un mur. A un pas  C : Pompes en marquant un arrêt en phase basse ou en retirant une main en phase basse |
| Renforcement des bras et du dos  Dips | * Réaliser des flexions de bras avec les **jambes en appui au sol.** * **Dos droit.** |  | S : Réaliser en posture assise au sol avec doigts vers le bassin  C : Avec pieds surélevés |
| Renforcement des jambes  Squat | * Départ debout – écartement appuis largeur épaules. * Pour amorcer le mouvement, fléchir en cherchant à s’assoir. * Pousser bassin vers arrière / pointe genou – pointe de pied. |  | S : Faire une flexion moins grande  C : En maintenant le squat faire un temps de ressort avant le retour debout |
| Renforcement des jambes  Fentes arrière | * Le dos est droit. Monter le genou vers poitrine puis aller poser le pied au sol en arrière * Le regard est au-dessus de l’horizontale. * Revenir en remontant le genou vers poitrine * Poser et changer de jambe |  | S : Aller poser directement en arrière légère flexion  C : Effectuer un mouvement de ressort en fente basse avant le retour |
| Renforcement des épaules  Relevé des avant-bras | * Debout contre un mur avec un contact tête et un contact bassin * Placer les bras ouverts avec les avant-bras fléchis coudes au niveau des épaules * Sans bouger les coudes descendre les avant-bras jusqu’à hauteur poitrine et revenir à la posture de départ |  | S : Maintenir la posture sans mouvement en étant vigilant à la hauteur des coudes  C : En position basse des avant-bras effectuer un ressort type « buzzer » et retour |
| Récupération  Etirement final  Hydratation | * Posture sur les genoux, maintenir bassin sur les talons * Allonger les bras tendus devant soi en rapprochant le front du sol et maintenir 15 secondes | Blog 75: août 2020 | Pour le confort, placer une serviette repliée sous les genoux |
| + étirement ventral  + autres si nécessaire | * Posture assise avec un appui arrière près du bassin croiser une jambe fléchie par-dessus l’autre tendue * Avec le bras opposé appuyer le coude contre le genou * Maintenir 15 secondes et alterner | structure musculation |  |