|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 articulationsC : Décoller 1 pied jambe tendue et alterner  |
| Gainage Costal DGainage 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 libreC : Effectuer l’exercice avec bras tendus / alignement |
| Renforcement du dosRelevés | * 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 relevéeC : 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 droitC : rechercher l’alignement bras jambe à l’horizontale arrière |
| Renforcement des pectoraux et des brasPompes  | * 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 pasC : Pompes en marquant un arrêt en phase basse ou en retirant une main en phase basse |
| Renforcement des bras et du dosDips  | * 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 bassinC : Avec pieds surélevés |
| Renforcement des jambesSquat  | * 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 grandeC : En maintenant le squat faire un temps de ressort avant le retour debout |
| Renforcement des jambesFentes 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 flexionC : Effectuer un mouvement de ressort en fente basse avant le retour |
| Renforcement des épaulesRelevé 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 coudesC : En position basse des avant-bras effectuer un ressort type « buzzer » et retour |
| RécupérationEtirement finalHydratation | * 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 |  |