

# GYM DOUCE

Semaine du 15 Mars

## ① Echauffement

Faire 4 pas en avant et 4 pas en arrière pour revenir au départ  
Puis faire les 4 plus grands pas possible progressivement  
Puis progressivement les faire de + en + rapide donc petits

au moins  
10 AR

## ② Bas du corps - Alternar la progression ;

- pieds joints debout, écarter le pD à D et bien s'appuyer dessus puis l'autre pied 10 fois



- pieds joints soulever la pD bien de côté à D atails vers l'avant puis l'autre pied 10 fois - Ne pas bouger le torse



- refaire les 2 exercices en statique = rester au moins

3 lentes respirations dans les 4 positions --- et tout recommencer !

## ③ Haut du corps

avec ou sans poids (1/2 L eau dans chaque main par ex)

- debout pieds largeur de hanches, genoux souples bras à l'horizontale devant et faire 20 petits ciseaux rapides



- puis emmener les bras toujours tendus et à l'horizontale

le plus possible vers l'arrière du corps en rapprochant les omoplates  
Refaire plusieurs fois ces 2 séries

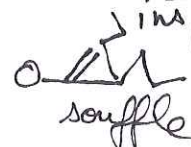
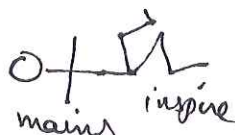
## ④ ABDOOS

• Debout pieds joints - lever 1 genou devant et inspirant et souffler pendant qu'une main appuie sur le genou (sans qu'il bouge) - Bien contracter le ventre



• couché ; même exercice

en poussant sur le genou avec les 2 mains bien plaquer le dos au sol



## ⑤ Assouplissements - Etirements

- couché, mD tient genou G, étirer au sol mG et talon D

- couché, jambes en crochet, ne rien faire, respirer ---

Bonne Semaine Anne-Marie