



# SÉANCE DES CONFINÉ.E.S

TRÈS COURT MAIS TRÈS INTENSE PARCE QU'ON N'A PAS LE TEMPS !



# PRÉSENTATION

- **Cette semaine, séance hiiiiit !**
- **Séances courtes mais intenses**
- **Avec du renforcement musculaire et du cardio**
- **Parfait pour garder la forme et s'affiner !**

# ÉCHAUFFEMENT

**Échauffement articulaire : chevilles, genoux, bassin, épaules, coudes, cou**

**20 rotations dans un sens puis dans l'autre sur toutes les articulations.**

**Objectif : préparer le muscle, éviter les raideurs pendant la pratique.**

**Montée de genoux, talons-fesses, corde à sauter**

**Objectif : faire monter progressivement le cardio.**

**Étirements activo-dynamiques**

**3 phases : étirements 5 sec, contraction du muscle pendant l'étirement 5 sec et mobilisation 10 sec.**

**Ex : étirement des quadriceps (un talon au niveau des fesses), contraction (essayer de repousser fort sa mains en gardant la même position), et mobilisation (extension du genou sous forme de piston , comme pour démarrer une moto au kick )**

**A faire pour tous les grands groupes musculaires (mollets, quadri, ischio, épaules, triceps )**

**Objectif : préparer le muscle aux grosses contractions et lui apporter beaucoup de sang avant l'effort.**

# LA SÉANCE

- **Rotation de 12 min à effectuer 2 fois, 1 min 30 de récup entre les deux rotations**
- **Respecter bien les temps de repos, c'est le plus important ! 15sec de récupération, c'est le temps de se mettre en place pour l'exercice suivant**
- **Se concentrer sur les postures et rester gainé.e**
- **Un maximum de mouvements sans dégrader la technique**

# ROTATION (À RÉPÉTER 2 FOIS) :

**Exercice 1 : Pompes « infini », 45 sec de travail, 15 sec de récupération**

Pompe : position de départ en appui facial



**Départ : une balle entre les 2 mains**

- Lever un bras pour faire passer la balle autour de l'autre main
- La balle revenue au milieu, faire pareil avec l'autre bras
- Réaliser le signe de l'infini (« 8 ») un maximum de fois.

**Difficulté +** : une pompe après chaque « 8 » réalisé



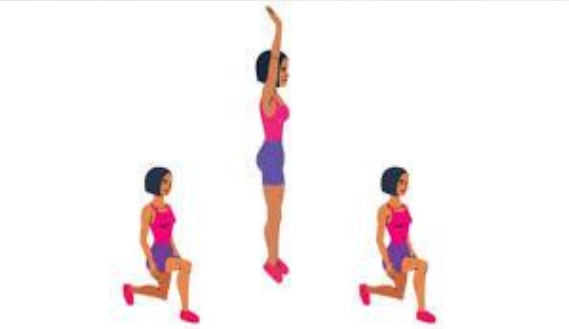
## Exercice 2 : Superman 45 sec de travail et 15 sec de récupération



Dans cette position, réaliser des petits battements des mains et des pieds de haut en bas.

**Difficulté +** : envoi de volants proche du travailleur et jeu du gardien de but : il faut attraper les volants haut devant soi ou loin sur les cotés. Si vous êtes seule, jeu contre le mur

## Exercice 3 : Fentes sautées 45 sec de travail et 15 sec de repos x2 (jambes droite puis gauche devant)



Dans cette position, réaliser un maximum de sauts le plus haut possible en gardant la même position à « l'atterrissage ».

Un passage jambe gauche devant et un passage jambe droite

## Exercice 4 : Épaules, mouvement frontal, 45 sec de travail et 15sec de récupération

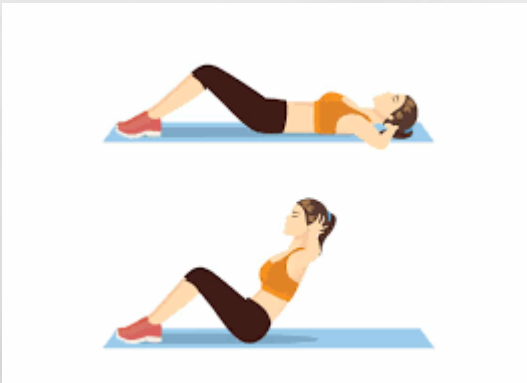


Dans cette position, réaliser un maximum de mouvements de haut en bas en dissociant bras droit – bras gauche (alternés-oscillation)

Des poids de 1 à 5 kg sont très largement suffisants

**Difficulté +** : ne pas redescendre les bras trop bas. Laissez-les toujours en contraction.

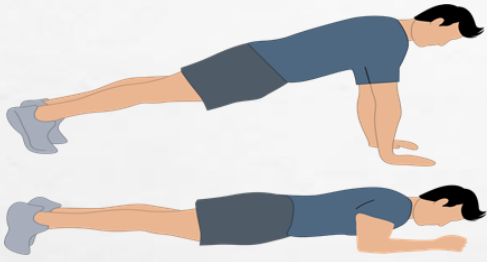
## Exercice 5 : *Sit up* avec objet, 45 sec de travail et 15sec de récupération



Dans cette position avec un objet (volant, ballon, poids), réaliser un relever de buste et faire une passe à son partenaire ou au mur.

**Difficulté +** : les pieds ne touchent pas le sol.

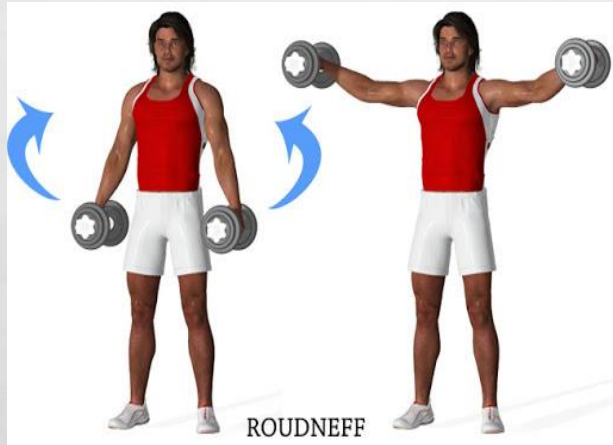
## Exercice 6 : Position gainage et remontée vers position pompe, 45 sec de travail, 15 sec de récupération



Passer rapidement de la position du bas à celle du haut.

**Difficulté +** : remonter avec les bras droite et gauche en même temps (explosif) !

## Exercice 7 : Épaules élévation latérale, 45 sec de travail et 15 sec de récupération



Dans cette position, un maximum de mouvements haut bas (« battements d'ailes »).

Poids : 1 à 5 kg max

**Difficulté +** : ne pas redescendre trop bas, rester toujours en contraction



## Exercice 8 : Abdos obliques avec poids + passe, 45 sec de travail et 15 sec de récup.



Effectuer ce mouvement droite-gauche avant de faire la passe à votre partenaire.

**Difficulté +** : faire la passe avec les mains au-dessus de la tête (touche au football)

## Exercice 9 : A genoux, position squat, 45 sec de travail et 15 sec de récupération



Passer de la position à genoux à la position squat en levant une jambe après l'autre et recommencer.

**Difficulté +** : passer en position de squat en levant les deux jambes en même temps (saut) et/ou effectuer un squat jump avant de revenir à genoux

**Exercice 10 : *Burpees + Mountain climber*, 45 sec de travail, 15 sec de récup x2**



**Effectuer ces deux mouvements un maximum de fois sur 45 sec  
pour accentuer le travail de cardio.**

# RÉCAPITULATIF

**Rotation (à chaque exercice, 45 sec de travail, 15 sec de récup)**

- **Exercice 1 : Pompes « infini »**
- **Exercice 2 : Superman**
- **Exercice 3 : Fentes sautées (jambe droite et gauche devant )**
- **Exercice 4 : Épaules, mouvement frontal**
- **Exercice 5 : *Sit up* avec ballon**
- **Exercice 6 : Position gainage, remontée position pompe**
- **Exercice 7 : Épaules, élévation latérales**
- **Exercice 8 : Abdos obliques avec poids + passe**
- **Exercice 9 : A genoux, position squat**
- **Exercice 10 : *Burpees + Mountain climber* (x 2)**

**Tout cela x 2  
avec 1 min 30 de récup entre  
chaque rotation**

# CONCLUSION

**Séance cardio et renforcement musculaire d'une vingtaine de minutes.**

**Réalisable 2 à 5 fois par semaine (pas plus de 3 fois, si d'autres séances de sport à côté).**

**Maintient en forme, augmente le cardio, renforce musculairement et brûle beaucoup de graisses !!**

**Idée planification : cette séance le lundi et jeudi (ou lundi, mercredi, vendredi pour les plus motivés)**

**Et une à deux séances de gainage réparties dans la semaine.**

**Laisser 1 à 2 jours de repos répartis équitablement dans la semaine.**

**Si besoin, n'hésitez pas à me contacter pour ajuster les séances par rapport à vos objectifs personnels.**

***Antony Ganachau, pour le SLB***