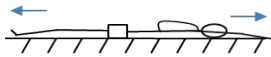
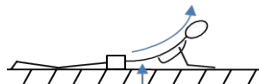


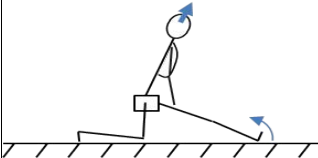
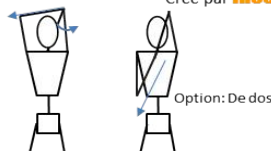
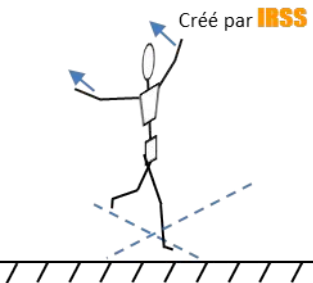




ACTIVITÉ PHYSIQUE PENDANT LE CONFINEMENT

Séance Étirements proposée par Jessie TOUILLET,
Éducatrice Sportive Stagiaire

Durées	Exercices	Consignes	Schémas
2*45s	Autograndissement allongé (les spinaux)	Allongez. Les jambes jointes, les bras au-dessus de la tête. Dos plat tendez vos bras et vos jambes en même temps sans forcer. Tendre ses orteils et ses doigts.	Créé par IRSS 
2*45s	Extension de la colonne (Grand droit-Transverse) Alternier avec la position de l'enfant (Spinaux, sangle abdominale)	<ul style="list-style-type: none"> Allongez-vous sur le ventre. Appuyez sur vos mains doucement en expirant. Redressez-vous jusqu'à sentir un étirement au niveau des abdos penchez le cou en arrière doucement pour accroître la sensation d'étirement. Asseyez-vous sur vos talons. Vos mains vont chercher loin devant jusqu'à sentir un étirement au niveau des abdos. Placez votre front sur vos genoux. 	Créé par IRSS  Créé par IRSS 
2*45s Chaque jambe	Quadriceps à plat ventre (Quadriceps)	Ramener doucement votre talon vers vos fesses. Attrapez le dessus de votre pied pour maintenir l'étirement	Créé par IRSS 
2*45s Chaque jambes	Ischio à genou	La cuisse à étirer est tendue en avant, talon au sol, pointe de pied relevée. La jambe arrière est légèrement fléchie pour ne pas être une gêne au mouvement. Le buste droit, bras tendu en arrière, penchez-vous en avant jusqu'à sentir la tension dans la face postérieure de la cuisse.	Créé par IRSS 
2*45s Chaque bras	Triceps buste redressé a genoux	Fléchissez un bras et faites le passer derrière votre tête. Utilisez la main restée libre pour appuyer doucement sur votre coude.	Créé par IRSS  Option: De dos

2*45s	Pectoraux debout	De profil par rapport à un support, bloquez votre main et l'autre main derrière la tête. Tournez lentement le torse dans le sens opposé pour étirer les pectoraux.	
2*45s Chaque coté	Inclinaison Debout (obliques (obliques)	Debout, les pieds écartés levez le bras droit vers le ciel et gardez le bras gauche le long du corps Penchez-vous sur le côté gauche en faisant tomber votre bras droit par-dessus votre tête expirez en descendant Vous devez sentir une sensation d'étirements sur vos abdominaux obliques droits	