

**La séance spécifique « haut du corps » pour pratiquants occasionnels**

**Réussir a s'entretenir physiquement a domicile sans charge additionnelle**

Elle est très simple et consiste à enchaîner minimum **8 exercices au choix (sur les 12 présentés ici**

**Chaque exercice est effectué pendant 40 secondes à l'intensité que tu auras choisie (faire le maximum de répétitions en 40 secondes),**

**Tu as 20 secondes pour te reposer et changer d'exercice.**

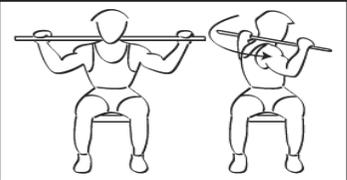
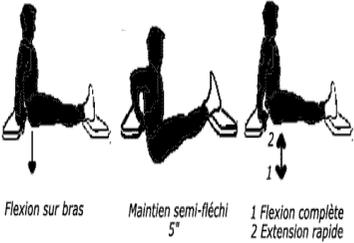
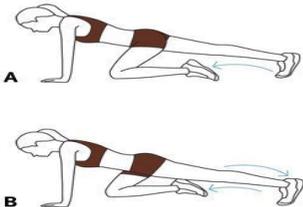
Après avoir fait tes 8 exercices tu as **2 minutes de récupération** avant de débiter ta **deuxième série**

**Termine par des étirements**

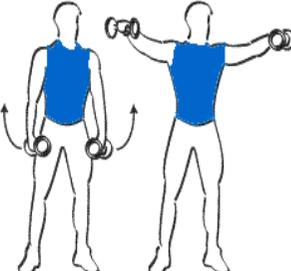
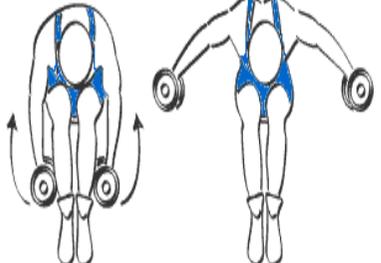
**(Si tu trouves cela trop difficile, tu peux passer sur des exercices effectués pendant 30 secondes et 30 secondes de repos, voire même 20 secondes d'exercice et 40 secondes de repos, l'idée étant d'arriver à finir tes 8 exercices...)**

**Bon courage...**

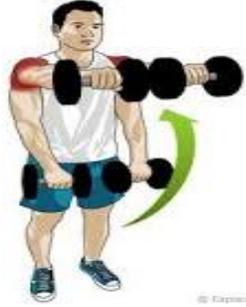
SPECIAL WORKOUT -Confinement Covid -Challenge Bouge avec ton SUAPS Antilles

EXERCICES : <b>W= 40 SEC + R=20 SEC</b>	Muscle et Dispositif, consignes, Critère de réalisation	EXERCICES : <b>W= 40 SEC + R=20 SEC</b>	Muscle et Dispositif, consignes, Critère de réalisation
<p><b>1. Bâtons</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ce que vous devez faire :</b> Assis(e) sur le siège d'un banc, un bâton de danse en bois (pour les plus entraînés(es), vous pouvez prendre une barre d'haltère) en appui sur les épaules.</li> <li>• Faites des rotations (1 fois à gauche, 1 fois à droite) de chaque côté du buste en pivotant de chaque côté avec un maximum d'amplitude.</li> </ul>	<p><b>7. Dips</b></p> 	<p>Le dips est un mouvement de flexion-extension des bras comme les pompes ; il est d'ailleurs aussi parfois appelé <b>pompe verticale</b>. Il est comparable au <u>squat</u> mais pour le haut du corps. La position de départ pour le dips doit respecter l'alignement vertical des épaules et des mains, les pieds simplement posés sur le banc, sans réel appui, barres parallèles et distantes de la largeur des épaules. La première flexion du dips doit être lente et maîtrisée.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>2.Le Crunch</b></li> </ul> 	<p>Allongez-vous sur le dos, vos pieds à plat au sol. Tendez vos bras vers vos genoux.</p> <p>Fléchissez votre buste vers l'avant en soufflant pour amener vos mains si possibles au niveau de vos genoux.</p> <p>Redescendez jusqu'à ce que vos omoplates touchent le sol en inspirant et repartez directement chercher vos genoux.</p>	<p><b>8.Moutain climber</b></p> 	<p><b>Planche du grimpeur</b></p> <p>En planche, ramener le genou gauche entre les bras puis le genou droit.</p>

SPECIAL WORKOUT -Confinement Covid -Challenge Bouge avec ton SUAPS Antilles

<p><b>3. Burpees</b></p> 	<p>Phase 1, accroupi, on travaille les deltoïdes ainsi que les triceps,</p> <p>Phase 2, les fesses et les ischios prennent le relais</p> <p>Phase 3, pendant l'impulsion, les abdos transmettent la force nécessaire au saut et les quadriceps travaillent.</p>	<p><b>9.relevé militaire</b></p> 	<p>Relevé militaire : Pompes</p> <p>Exercice : Posez vos coudes au sol, les bras légèrement écartés, et les paumes posées à terre. <b>Sans bouger vos mains, tendez les bras en inspirant et redescendez en soufflant.</b> Évitez de trop écarter vos coudes dans l'effort, sinon vous n'allez pas faire travailler vos <u>triceps</u>.</p>
<p><b>4.Gainage dynamique</b></p> 	<p>Élévation frontale -Remplacez les poids par une bouteille</p>	<p><b>11.Elevation latérale » debout</b></p> 	<p>Élévation latérale -Remplacez les poids par une bouteille</p>
<p><b>5. Élévation latérale « assis »</b></p> 	<p>Élévation latérale assise -Remplacez les poids par une bouteille</p>	<p><b>10. pompes</b></p> <p><b>Comment faire une pompe ?</b></p> <p>Corps droit et gainé</p>  <p>Pieds légèrement écartés</p> <p>Mains espacées de la largeur des épaules</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - Inspirer et fléchir les bras en gardant le corps droit</li> <li>2 - Amener la cage thoracique le plus près possible du sol</li> <li>3 - Tendre complètement les bras en expirant</li> </ol> <p><small>Entrainement-sportif.fr</small></p>	

SPECIAL WORKOUT -Confinement Covid -Challenge Bouge avec ton SUAPS Antilles

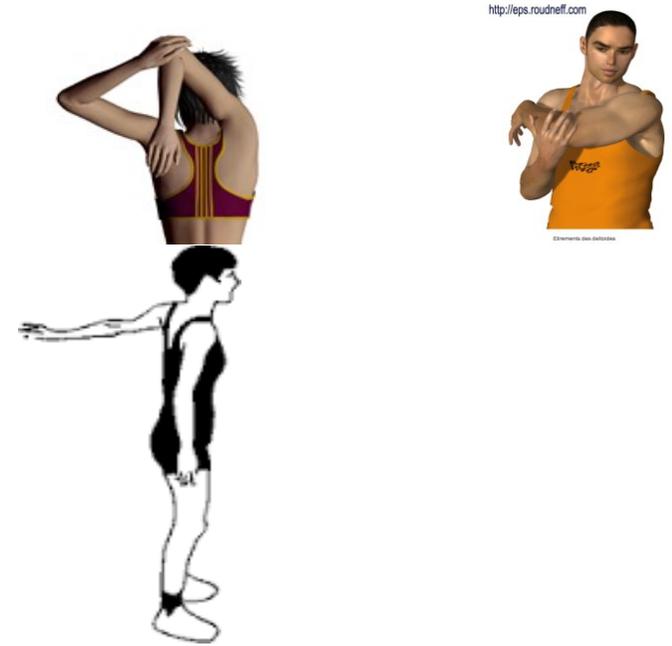
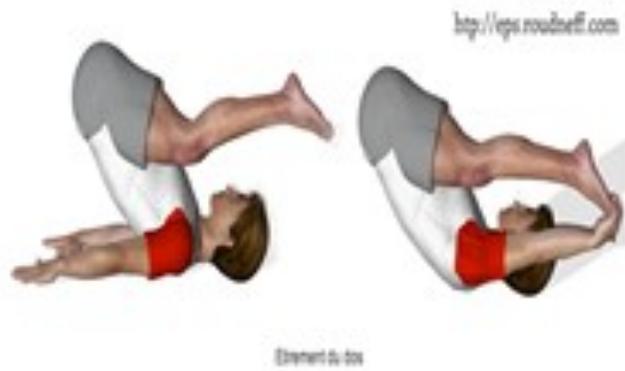
<p><b>6. Extension Kettlebell-</b></p> 	<p>Remplacer les Kettlebell par une bouteille</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pieds écartés, fléchissez les jambes et <b>basculez le bassin vers l'arrière</b> (en poussant vos fesses) tout en gardant le dos droit afin d'aller chercher la kettlebell. <b>Attention : ne surtout pas arrondir le dos !!!</b></li> <li>2. Soulevez la kettlebell jusqu'à <b>hauteur des genoux</b> en poussant avec vos jambes. Gardez les bras tendus et les épaules relâchées.</li> </ol> <p>Réalisez une <b>extension de la hanche</b> (avec antéversion de bassin) <b>en contractant bien vos fessiers</b> à la fin du mouvement.</p>	<p><b>12. Élévation frontale</b></p> 	<p>. Élévation frontale Remplacez les poids par une bouteille</p>

## LES ETIREMENTS du haut du corps

**APRES L'EFFORT**

S'assouplir et Récupérer

Étirements statiques : 20s, sans à coups



<http://eps.roudneff.com>

© Rouffignac des Antilles

**LE DOS**



**LES AVANT-BRAS**

**LES EPAULES**