	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Semaine 1	11	12	13	14	15	16	17
	SÉANCES 1 À 3						
Semaine 2	18	19	20	21	22	23	24
	SÉANCES 4 À 6						
Semaine 3	25	26	27	28	29	30	31
	SÉANCES 7 À 9						

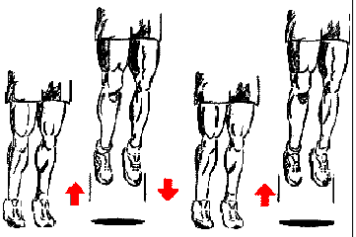
LL SC	n°1	Semaine 1	Groupe Sénior	Obj. du travail : Travail cardio	
			Heure : Libre	Temps de la séance	1h

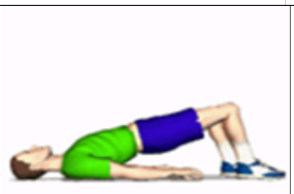
Explications :	Schéma				
Course Continue Trouver une vitesse modérée, où vous êtes à l'aise lors de la course (en aisance respiratoire) Vitesse entre 10 et 12 km/h Fréquence cardiaque entre 130 Et 150 puls/min 2 x 20 min de course continue		1			

Explications :	Schéma		Explications :	Schéma	
Le dos droit, les 2 avants bras posés au sol. Penser à contracter au niveau abdominal, ainsi qu'au niveau du périnée (muscle du « stop pipi » faire comme si on ne voulait pas aller au toilette) Tenir 30 sec en statique de Face - A faire 4 fois		1	Réaliser sur le coté droit ou sur le coté gauche. Garder l'alignement jambe - bassin - buste - tête. Penser à contracter au niveau abdominal, ainsi qu'au niveau du périnée (muscle du « stop pipi » faire comme si on ne voulait pas aller au toilette) et des fessiers Tenir 30 sec en statique de Coté - A faire 4 fois		2
Réaliser sur le coté droit ou sur le coté gauche. Garder l'alignement jambe - bassin - buste - tête. Penser à contracter au niveau abdominal, ainsi qu'au niveau du périnée (muscle du « stop pipi » faire comme si on ne voulait pas aller au toilette) et des fessiers Tenir 30 sec en statique de Coté - A faire 4 fois		3	Contracter au niveau abdominal et au niveau des fessiers. Garder l'alignement buste - bassin - jambes. Tenir 30 sec en statique de Dos - A faire 4 fois		4

	n°2	Semaine 1	Groupe Sénior	Obj. du travail : Travail cardio	
			Heure : Libre	Temps de la séance	1h

Explications :	Schéma				
Course Continue Trouver une vitesse modérée, où vous êtes à l'aise lors de la course (en aisance respiratoire) Vitesse entre 10 et 12 km/h Fréquence cardiaque entre 130 Et 150 puls/min 2 x 25 min de course continue		1			

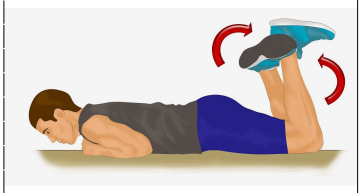
Explications :	Schéma				
A REALISER DE PRÉFÉRENCE EN CHAUSSURE DE FOOT Enchainer des sauts sur place En travaillant uniquement sur La pointe de pied (faire Travailler les mollets) Enchainer 15 secondes de sauts En continue Prendre 45 secondes de recup' Réaliser l'exercice 6 fois		2			

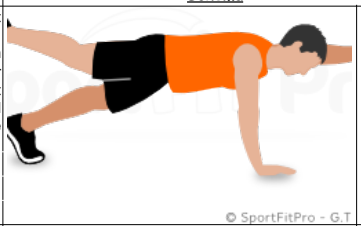
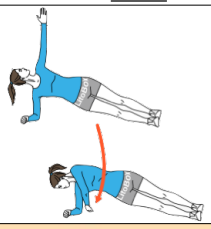
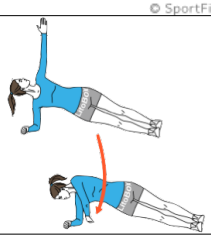
Explications :	Schéma		Explications :	Schéma	
Le dos droit, les 2 avants bras posés au sol. Penser à contracter au niveau abdominal, ainsi qu'au niveau du périnée (muscle du « stop pipi » faire comme si on ne voulait pas aller au toilette) Tenir 30 sec en statique de Face - A faire 4 fois		1	Réaliser sur le coté droit ou sur le coté gauche. Garder l'alignement jambe - bassin - buste - tête. Penser à contracter au niveau abdominal, ainsi qu'au niveau du périnée (muscle du « stop pipi » faire comme si on ne voulait pas aller au toilette) et des fessiers Tenir 30 sec en statique de Coté - A faire 4 fois		2
Réaliser sur le coté droit ou sur le coté gauche. Garder l'alignement jambe - bassin - buste - tête. Penser à contracter au niveau abdominal, ainsi qu'au niveau du périnée (muscle du « stop pipi » faire comme si on ne voulait pas aller au toilette) et des fessiers Tenir 30 sec en statique de Coté - A faire 4 fois		3	Contracter au niveau abdominal et au niveau des fessiers. Garder l'alignement buste - bassin - jambes. Tenir 30 sec en statique de Dos - A faire 4 fois		4

LLOSC	n°3	Semaine 1	Groupe Sénior	Obj. du travail : Travail cardio
			Heure : Libre	Temps de la séance : 1h

Explications :	Schéma		Explications :	Schéma	
Course Continue Trouver une vitesse modérée, où vous êtes à l'aise lors de la course (en aisance respiratoire) Vitesse entre 10 et 12 km/h Fréquence cardiaque entre 130 Et 150 puls/min 15 min de course continue		1	Puis enchainer par un Fartleck Objectif alterner les vitesses De course Allonger la course durant 30sec Et ralentir l'allure 30 sec Voir la différences sur les 2 Vitesses de course Faire le fartleck durant 15 min		2

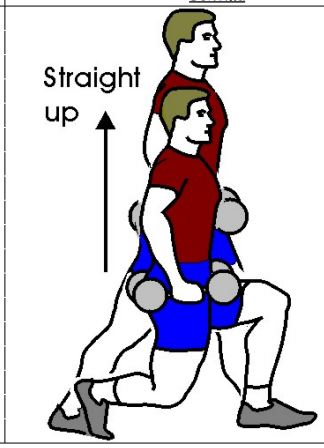
Explications :	Schéma		Explications :	Schéma	
Finir par la continue Trouver une vitesse modérée, où vous êtes à l'aise lors de la course (en aisance respiratoire) Vitesse entre 10 et 12 km/h Fréquence cardiaque entre 130 Et 150 puls/min 15 min de course continue		3			

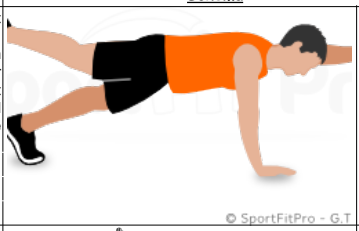
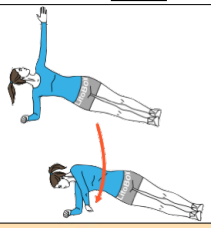
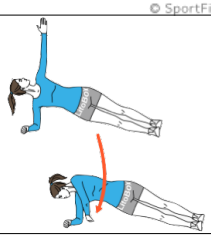
Explications :	Schéma		Explications :	Schéma	
Renforcement Ischio-Jambiers Allongé au sol, sur le ventre Les jambes croisées, pousser Avec la jambe gauche la jambe Droite vers le sol. MAIS en Meme temps retenir cette Poussée avec la jambe droite Revenir à la position initiale et Recommencer Réaliser 8 poussées sur une Jambe Alterner les jambes (la jambe Qui travail est celle qui retient) Faire 5 fois jambe droite et 5 Fois jambe gauche		4			

Explications :	Schéma		Explications :	Schéma	
Tendre un bras main au sol, et décoller l'autre bras du sol. Pendant ce temps laisser un jambe au sol et décoller l'autre. Attention si le bras droit est en contact avec le sol, il faut laisser la jambe gauche en contact Tenir 30 sec en dynamique de Face - A faire 4 fois bras droit Devant et 4 fois bras gauche		1	Réaliser sur le coté droit et sur le coté gauche. Garder l'alignement jambe - bassin - buste - tête. Penser à contracter au niveau abdominal, ainsi qu'au niveau du périnée Enrouler les bras en l'air sous le buste Tenir 30 sec en dynamique de Coté - A faire 4 fois		2
Réaliser sur le coté droit et sur le coté gauche. Garder l'alignement jambe - bassin - buste - tête. Penser à contracter au niveau abdominal, ainsi qu'au niveau du périnée Enrouler les bras en l'air sous le buste Tenir 30 sec en dynamique de Coté - A faire 4 fois		3	Contracter au niveau abdominal et au niveau des fessiers. Garder l'alignement buste - bassin - jambes. Monter et descendre les fesses du sol. Penser à toujours contracter durant l'exercice. Tenir 30 sec en dynamique de Dos - A faire 4 fois		4

LLOSC	n°4	Semaine 2	Groupe Sénior Heure : Libre	Obj. du travail : Travail musculaire Temps de la séance : 1h 15min

Explications :	Schéma			
Course Continue Trouver une vitesse modérée, où vous êtes à l'aise lors de la course (en aisance respiratoire) Vitesse entre 10 et 12 km/h Fréquence cardiaque entre 130 Et 150 puls/min 30 min de course continue		1		

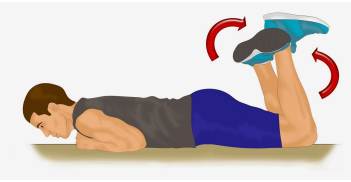
Explications :	Schéma		Explications :	Schéma	
A REALISER DE PRÉFÉRENCE EN CHAUSSURE DE FOOT Sans poids dans les mains Se positionner en fente avant (respecter les angle de 90° Au niveau de l'articulation du Genou avant et l'articulation du Genou arrière) Répéter durant 10sec les fentes Prendre 50 secondes de recup' Faire 4 fois avec jambe droite Devant et 4 fois avec jambe Gauche devant		2	A REALISER DE PRÉFÉRENCE EN CHAUSSURE DE FOOT Sur place réaliser un sprint (montées de genoux) avec une Intention de vitesse Il ne faut pas seulement aller Vite dans la gestuelle, il faut Que vous aillez la volonté D'aller vite Travailler pendant 15 sec, puis Prendre 45sec de récup' Réaliser l'exercice 6 fois		5

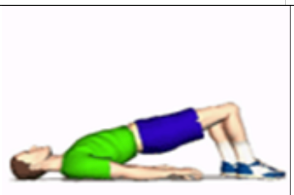
Explications :	Schéma		Explications :	Schéma	
Tendre un bras main au sol, et décoller l'autre bras du sol. Pendant ce temps laisser un jambe au sol et décoller l'autre. Attention si le bras droit est en contact avec le sol, il faut laisser la jambe gauche en contact Tenir 30 sec en dynamique de Face - A faire 4 fois bras droit Devant et 4 fois bras gauche		1	Réaliser sur le coté droit et sur le coté gauche. Garder l'alignement jambe - bassin - buste - tête. Penser à contracter au niveau abdominal, ainsi qu'au niveau du périnée Enrouler les bras en l'air sous le buste Tenir 30 sec en dynamique de Coté - A faire 4 fois		2
Réaliser sur le coté droit et sur le coté gauche. Garder l'alignement jambe - bassin - buste - tête. Penser à contracter au niveau abdominal, ainsi qu'au niveau du périnée Enrouler les bras en l'air sous le buste Tenir 30 sec en dynamique de Coté - A faire 4 fois		3	Contracter au niveau abdominal et au niveau des fessiers. Garder l'alignement buste - bassin - jambes. Monter et descendre les fesses du sol. Penser à toujours contracter durant l'exercice. Tenir 30 sec en dynamique de Dos - A faire 4 fois		4

	n°5	Semaine 2	Groupe Sénior	Obj. du travail : Travail cardio	
			Heure : Libre	Temps de la séance	1h

Explications :	Schéma		Explications :	Schéma	
Course Continue Trouver une vitesse modérée, où vous êtes à l'aise lors de la course (en aisance respiratoire) Vitesse entre 10 et 12 km/h Fréquence cardiaque entre 130 Et 150 puls/min 15 min de course continue		1	Puis enchainer par un Fartleck Objectif alterner les vitesses De course Allonger la course durant 30sec Et ralentir l'allure 30 sec Voir la différences sur les 2 Vitesses de course Faire le fartleck durant 15 min		2

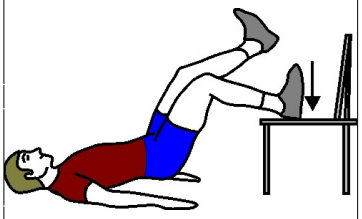
Explications :	Schéma		Explications :	Schéma	
Finir par la continue Trouver une vitesse modérée, où vous êtes à l'aise lors de la course (en aisance respiratoire) Vitesse entre 10 et 12 km/h Fréquence cardiaque entre 130 Et 150 puls/min 15 min de course continue		3			

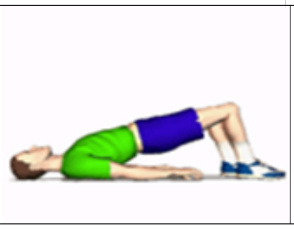
Explications :	Schéma		Explications :	Schéma	
Renforcement Ischio-Jambiers Allongé au sol, sur le ventre Les jambes croisées, pousser Avec la jambe gauche la jambe Droite vers le sol. MAIS en Meme temps retenir cette Poussée avec la jambe droite Revenir à la position initiale et Recommencer Réaliser 8 poussées sur une Jambe Alterner les jambes (la jambe Qui travail est celle qui retient) Faire 8 fois jambe droite et 8 Fois jambe gauche		4			

Explications :	Schéma		Explications :	Schéma	
Le dos droit, les 2 avants bras posés au sol. Penser à contracter au niveau abdominal, ainsi qu'au niveau du périnée (muscle du « stop pipi » faire comme si on ne voulait pas aller au toilette) Tenir 45 sec en statique de Face - A faire 4 fois		1	Réaliser sur le coté droit ou sur le coté gauche. Garder l'alignement jambe - bassin - buste - tête. Penser à contracter au niveau abdominal, ainsi qu'au niveau du périnée (muscle du « stop pipi » faire comme si on ne voulait pas aller au toilette) et des fessiers Tenir 45 sec en statique de Coté - A faire 4 fois		2
Réaliser sur le coté droit ou sur le coté gauche. Garder l'alignement jambe - bassin - buste - tête. Penser à contracter au niveau abdominal, ainsi qu'au niveau du périnée (muscle du « stop pipi » faire comme si on ne voulait pas aller au toilette) et des fessiers Tenir 45 sec en statique de Coté - A faire 4 fois		3	Contracter au niveau abdominal et au niveau des fessiers. Garder l'alignement buste - bassin - jambes. Tenir 45 sec en statique de Dos - A faire 4 fois		4

	n°6	Semaine 2	Groupe Sénior	Obj. du travail : Travail cardio	
			Heure : Libre	Temps de la séance	1h

Explications :	Schéma				
Course Continue Trouver une vitesse modérée, où vous êtes à l'aise lors de la course (en aisance respiratoire) Vitesse entre 10 et 12 km/h Fréquence cardiaque entre 130 Et 150 puls/min 45 min de course continue		1			

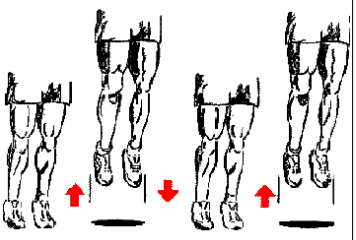
Explications :	Schéma		Explications :	Schéma	
Lever de bassin sur chaise Placer les talons sur la chaise Au départ les fesses sont Collées au sol, puis les décoller Pour qu'elles ne soient plus en Contact avec le sol en poussant Avec le talon d'un jambe -Garder la position 5 sec une Fois les fesses décollées. Maitriser les vitesses de descente Réaliser 10 mouvements Et enchainer sur l'exercices De talons aux fesses		2	**Talons aux fesses** Directement après la fin du Levé de bassin - enchainer En réalisant des talons aux Fesses durant 30 sec A réaliser sur place le plus vite Possible et à une allure Constante et en s'aidant des bras Exercice à réaliser 4 fois avec la jambe droite sur la chaise et 4 fois avec la jambe gauche - 3 min max de récupération entre les passages		2 bis

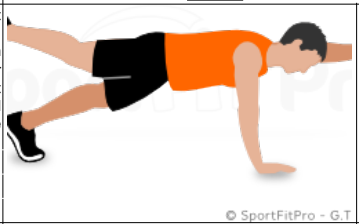
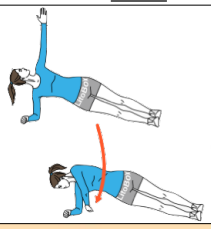
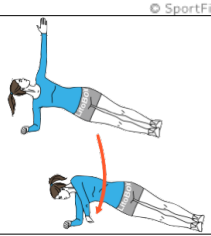
Explications :	Schéma		Explications :	Schéma	
Le dos droit, les 2 avants bras posés au sol. Penser à contracter au niveau abdominal, ainsi qu'au niveau du périnée (muscle du « stop pipi » faire comme si on ne voulait pas aller au toilette) Tenir 45 sec en statique de Face - A faire 4 fois		1	Réaliser sur le coté droit ou sur le coté gauche. Garder l'alignement jambe - bassin - buste - tête. Penser à contracter au niveau abdominal, ainsi qu'au niveau du périnée (muscle du « stop pipi » faire comme si on ne voulait pas aller au toilette) et des fessiers Tenir 45 sec en statique de Coté - A faire 4 fois		2
Réaliser sur le coté droit ou sur le coté gauche. Garder l'alignement jambe - bassin - buste - tête. Penser à contracter au niveau abdominal, ainsi qu'au niveau du périnée (muscle du « stop pipi » faire comme si on ne voulait pas aller au toilette) et des fessiers Tenir 45 sec en statique de Coté - A faire 4 fois		3	Contracter au niveau abdominal et au niveau des fessiers. Garder l'alignement buste - bassin - jambes. Tenir 45 sec en statique de Dos - A faire 4 fois		4

LLOSC	n°7	**Semaine 3**	**Groupe Sénior**	**Obj. du travail :** Travail cardio	
			Heure : Libre	**Temps de la séance**	1h

Explications :	Schéma		Explications :	Schéma	
Course Continue Trouver une vitesse modérée, où vous êtes à l'aise lors de la course (en aisance respiratoire) Vitesse entre 10 et 12 km/h Fréquence cardiaque entre 130 Et 150 puls/min 15 min de course continue		**1**	Puis enchainer par un Fartleck Objectif alterner les vitesses De course Allonger la course durant 45sec Et ralentir l'allure 45 sec Voir la différences sur les 2 Vitesses de course Faire le fartleck durant 15 min		**2**

Explications :	Schéma		Explications :	Schéma	
Finir par la continue Trouver une vitesse modérée, où vous êtes à l'aise lors de la course (en aisance respiratoire) Vitesse entre 10 et 12 km/h Fréquence cardiaque entre 130 Et 150 puls/min 15 min de course continue		**3**			

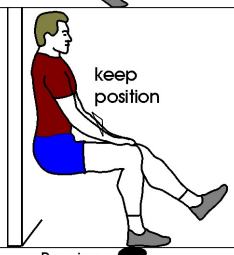
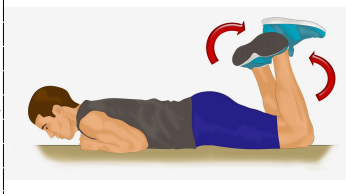
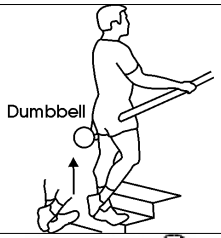
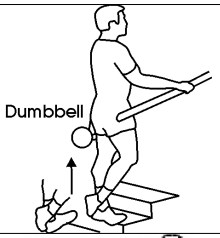
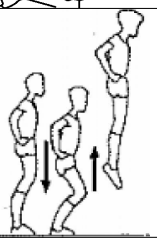
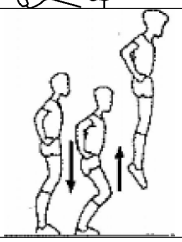
Explications :	Schéma		Explications :	Schéma	
A REALISER DE PRÉFÉRENCE EN CHAUSSURE DE FOOT Enchainer des sauts sur place En travaillant uniquement sur La pointe de pied (faire Travailler les mollets) Enchainer 15 secondes de sauts En continue Prendre 45 secondes de recup' Réaliser l'exercice 8 fois		**4**			

Explications :	Schéma		Explications :	Schéma	
Tendre un bras main au sol, et décoller l'autre bras du sol. Pendant ce temps laisser un jambe au sol et décoller l'autre. Attention si le bras droit est en contact avec le sol, il faut laisser la jambe gauche en contact Tenir 30 sec en dynamique de Face - A faire 6 fois bras droit Devant et 6 fois bras gauche		**1**	Réaliser sur le coté droit et sur le coté gauche. Garder l'alignement jambe - bassin - buste - tête. Penser à contracter au niveau abdominal, ainsi qu'au niveau du périnée Enrouler les bras en l'air sous le buste Tenir 30 sec en dynamique de Coté - A faire 6 fois		**2**
Réaliser sur le coté droit et sur le coté gauche. Garder l'alignement jambe - bassin - buste - tête. Penser à contracter au niveau abdominal, ainsi qu'au niveau du périnée Enrouler les bras en l'air sous le buste Tenir 30 sec en dynamique de Coté - A faire 6 fois		**3**	Contracter au niveau abdominal et au niveau des fessiers. Garder l'alignement buste - bassin - jambes. Monter et descendre les fesses du sol. Penser à toujours contracter durant l'exercice. Tenir 30 sec en dynamique de Dos - A faire 6 fois		**4**

LLOSC	n°8	**Semaine 3**	**Groupe Sénior**	**Obj. du travail :** Travail musculaire	
			Heure : Libre	**Temps de la séance**	1h

EXPLICATION DU TRAVAIL :

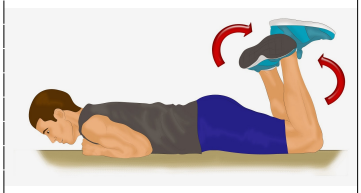
Travail durant 20 secondes et se reposer durant 20 secondes / Réaliser 4 fois les ateliers avec 5 min de récupération max entre les Séries

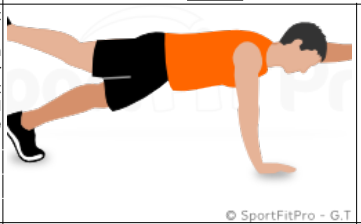
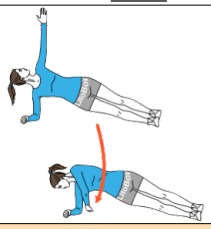
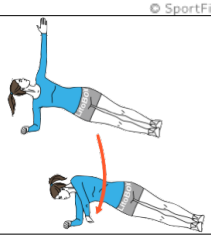
Chaise sur la jambe droite : Chaise à une jambe (l'autre décollé) - mains sur les hanches ou Sur les pectoraux - angles de 90° Entre le bassin et les cuisses et Entre les cuisses et les jambes		**1**	**Chaise sur la jambe droite :** A : Squat avec les mains sur les Hanches ou sur les pectoraux (ne pas les mettre sur les genoux pour ne pas s'aider) B : Puis enchainer par un saut pieds Décollés		**9**
Montées de Genoux : Monter vos genoux le plus vite A vitesse constante durant tout Le temps de l'exercice Rester Coordonné avec les bras et Le haut du corps		**2**	**Talons aux fesses :** Réalise des talons - fesses en Restant coordonné avec les bras Aller le plus Rapidement possible - Avec une cadence la plus constante Pendant la durée de l'exercice		**10**
Chaise sur la jambe gauche : Chaise à une jambe (l'autre décollé) - mains sur les hanches ou Sur les pectoraux - angles de 90° Entre le bassin et les cuisses et Entre les cuisses et les jambes		**3**	**Chaise sur la jambe gauche :** Allongé au sol, sur le ventre Les jambes croisées, pousser Avec la jambe gauche et la droite vers le sol. MAIS en Meme temps retenir cette Poussée avec la jambe droite - Alterner les jambes Répéter durant le temps de travail		**11**
Montées de Genoux : Monter vos genoux le plus vite A vitesse constante durant tout Le temps de l'exercice Rester Coordonné avec les bras et Le haut du corps		**4**	**Montées de Genoux :** Monter vos genoux le plus vite A vitesse constante durant tout Le temps de l'exercice Rester Coordonné avec les bras et Le haut du corps		**12**
Squat sur 2 jambes : Sur 2 jambes, fléchir le buste « sur les fesses » et sans décoller les talons du sol - Pied de la largeur des épaules - Garder le gainage au niveau des abdos (serrer les « stop pipi ») - Mains sur les hanches ou devant		**5**	**Squat sur 2 jambes :** Sur 2 jambes, fléchir le buste « sur les fesses » et sans décoller les talons du sol - Pied de la largeur des épaules Garder le gainage au niveau des abdos (serrer les « stop pipi ») - Mains sur les hanches ou devant		**13**
Talons aux fesses : Réalise des talons - fesses en Restant coordonné avec les bras Aller le plus Rapidement possible - Avec une cadence la plus constante Pendant la durée de l'exercice		**6**	**Talons aux fesses :** Réalise des talons - fesses en Restant coordonné avec les bras Aller le plus Rapidement possible - Avec une cadence la plus constante Pendant la durée de l'exercice		**14**
Mollets : Se mettre sur la pointe des pieds dans une marche et laisser descendre les talons dans le contre bas de la marche - Puis pousser sur la pointe des pieds de nouveau Répéter durant le temps de travail		**7**	**Mollets :** Se mettre sur la pointe des pieds dans une marche et laisser descendre les talons dans le contre bas de la marche - Puis pousser sur la pointe des pieds de nouveau Répéter durant le temps de travail		**15**
Mollets : Sauter sur place en aillant un Temps de contact le plus court Possible au sol Aller le plus haut possible Répéter durant le temps de travail		**8**	**Mollets :** Sauter sur place en aillant un Temps de contact le plus court Possible au sol Aller le plus haut possible Répéter durant le temps de travail		**16**

LLOSC	n°9	**Semaine 3**	**Groupe Sénior**	**Obj. du travail :** Travail cardio	
			Heure : Libre	**Temps de la séance**	1h

Explications :	Schéma		Explications :	Schéma	
Course Continue Trouver une vitesse modérée, où vous êtes à l'aise lors de la course (en aisance respiratoire) Vitesse entre 10 et 12 km/h Fréquence cardiaque entre 130 Et 150 puls/min 15 min de course continue		**1**	Puis enchainer par un Fartleck Objectif alterner les vitesses De course Allonger la course durant 45sec Et ralentir l'allure 30 sec Voir la différences sur les 2 Vitesses de course Faire le fartleck durant 20 min		**2**

Explications :	Schéma		Explications :	Schéma	
Finir par la continue Trouver une vitesse modérée, où vous êtes à l'aise lors de la course (en aisance respiratoire) Vitesse entre 10 et 12 km/h Fréquence cardiaque entre 130 Et 150 puls/min 15 min de course continue		**3**			

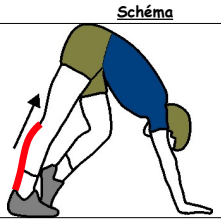
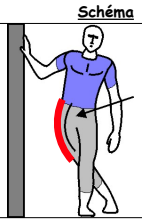
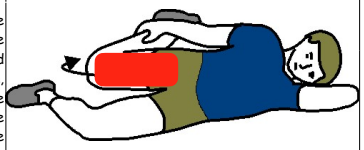
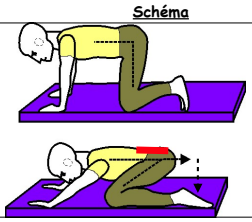
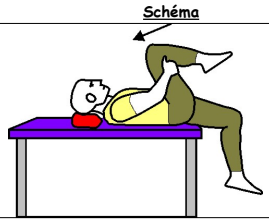
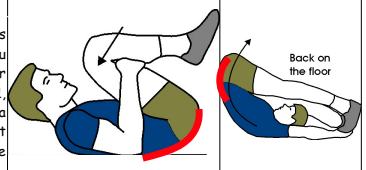
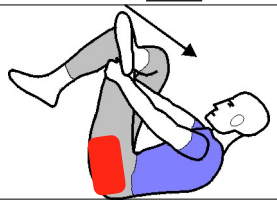
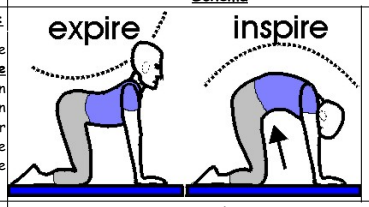
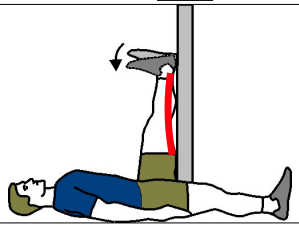
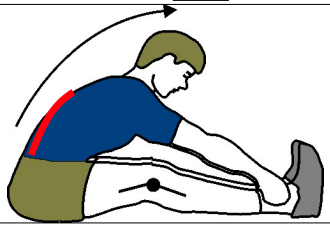
Explications :	Schéma		Explications :	Schéma	
Renforcement Ischio-Jambiers Allongé au sol, sur le ventre Les jambes croisées, pousser Avec la jambe gauche la jambe Droite vers le sol. MAIS en Meme temps retenir cette Poussée avec la jambe droite Revenir à la position initiale et Recommencer Réaliser 8 poussées sur une Jambe Alterner les jambes (la jambe Qui travail est celle qui retient) Faire 8 fois jambe droite et 8 Fois jambe gauche		**4**			

Explications :	Schéma		Explications :	Schéma	
Tendre un bras main au sol, et décoller l'autre bras du sol. Pendant ce temps laisser un jambe au sol et décoller l'autre. Attention si le bras droit est en contact avec le sol, il faut laisser la jambe gauche en contact Tenir 30 sec en dynamique de Face - A faire 6 fois bras droit Devant et 6 fois bras gauche		**1**	Réaliser sur le coté droit et sur le coté gauche. Garder l'alignement jambe - bassin - buste - tête. Penser à contracter au niveau abdominal, ainsi qu'au niveau du périnée Enrouler les bras en l'air sous le buste Tenir 30 sec en dynamique de Coté - A faire 6 fois		**2**
Réaliser sur le coté droit et sur le coté gauche. Garder l'alignement jambe - bassin - buste - tête. Penser à contracter au niveau abdominal, ainsi qu'au niveau du périnée Enrouler les bras en l'air sous le buste Tenir 30 sec en dynamique de Coté - A faire 6 fois		**3**	Contracter au niveau abdominal et au niveau des fessiers. Garder l'alignement buste - bassin - jambes. Monter et descendre les fesses du sol. Penser à toujours contracter durant l'exercice. Tenir 30 sec en dynamique de Dos - A faire 6 fois		**4**

LLOSC	n°x	Date : libre	Groupe Sénior	Obj. du travail : Séance bonus	
			Heure : Libre	Temps de la séance	1h

EXPLICATION DU TRAVAIL :

Réaliser les étirements 30 sec environ avant de basculer à l'exercice suivant - Toujours se mettre dans une position « confortable » - Faire 5 tours minimum + le gainage

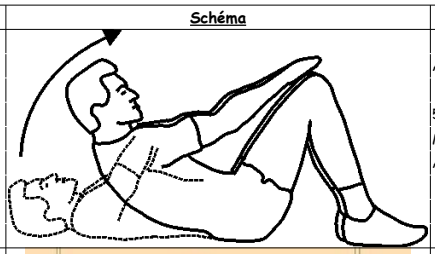
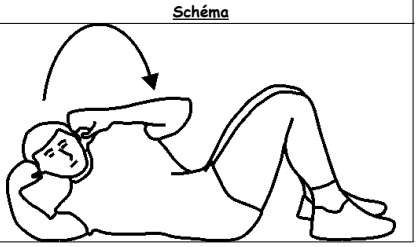
Explications :	Schéma		Explications :	Schéma	
Etir triceps sural : A partir de la position en quadrupédie, relevez vous en gardant les mains au sol et tendez les genoux - Pour augmenter l'étirement, rapprochez les talons toujours bien à plat et les genoux tendus **(tout stopper si mal de dos)**		1	**Eti fascia lata et fessiers :** Debout, bien en appui sur les mains, votre membre inférieur à étirer est étendu en arrière, et l'autre membre est placé en avant avec le genou fléchi		6
Explications :	**Schéma**		**Explications :**	**Schéma**	
Etiremen du quadriceps : Placez la hanche qui est contre le sol en flexion, ainsi que le genou (à 90°) - Attrapez le pied de la jambe sup avec la main, puis basculez bassin en arrière (rétroversion) - Amenez-le contre la fesse en gardant le bassin basculé vers l'arrière.		2	**Etirement région lombaire :** Depuis la position « à quatre pattes », descendez vos fesses sur les talons - Puis faites glissez vos mains sur le sol, vers l'avant (sans que les fesses ne se décollent des talons).		7
Explications :	**Schéma**		**Explications :**	**Schéma**	
Etirement du psoas : Allongée sur le dos, les fesses reposant sur le bord de la table, du lit, attrapez avec vos deux mains le genou opposé au coté à étirer - Amenez doucement le genou sur votre poitrine, en laissant les fesses appuyées sur le bord de la table, du lit		3	**Etirement région lombaire :** Allongez-vous sur le dos, les bras sont placés le long du corps - Amenez vos genoux sur la poitrine / Depuis la position 1, amenez les pieds derrière la tête, les genoux légèrement fléchis - Prendre le temps de dissocier les exercices		8
Explications :	**Schéma**		**Explications :**	**Schéma**	
Etirement rotateurs latéraux : Allongez vous sur le dos et placez le pied du membre à étirer sur le genou opposé - Décollez les épaules du sol et attrapez le genou qui est fléchi avec les 2 mains - Avec votre main, tires sur le genou de la jambe fléchie		4	**Etir transverse de l'abdomen :** Depuis position « à quatre pattes », **sans bouger colonne vertébrale**, soufflez en rentrant le ventre, et en d'expulser tout l'air. Puis laisser entre l'air, votre ventre se gonfle, ce qui étire votre transverse		9
Explications :	**Schéma**		**Explications :**	**Schéma**	
Etirement ischio jambiers : Allongez sur le sol face à l'angle d'une porte ou d'un mur - Placez le membre à étirer à la verticale le long du mur. L'autre membre reste au sol - Approchez la fesse du membre étiré contre le mur pour ressentir l'étirement sur les ischio-jambiers		5	**Etirement région lombaire :** Assis, écartez les jambes, vos genoux restent fléchis - Attrapez les pieds avec vos mains - Poussez avec vos pieds sur les mains, afin d'étirer le bas du dos		10

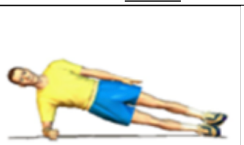
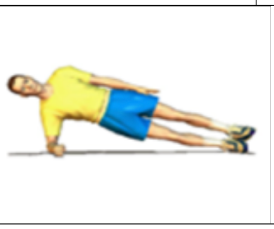
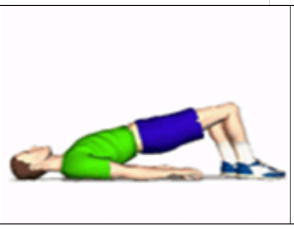
Explications :	Schéma		Explications :	Schéma	
Le dos droit, les 2 avants bras posés au sol. Penser à contracter au niveau abdominal, ainsi qu'au niveau du périnée (muscle du « stop pipi » faire comme si on ne voulait pas aller au toilette) Tenir 1min en statique de Face - A faire 6 fois		1	Réaliser sur le coté droit et sur le coté gauche. Garder l'alignement jambe - bassin - buste - tête. Penser à contracter les abdo, ainsi qu'au niveau du périnée (muscle du « stop pipi » faire comme si on ne voulait pas aller au toilette) et fessiers Tenir 1 min en statique de Coté - A faire 6 fois		2
Réaliser sur le coté droit et sur le coté gauche. Garder l'alignement jambe - bassin - buste - tête. Penser à contracter les abdo, ainsi qu'au niveau du périnée (muscle du « stop pipi » faire comme si on ne voulait pas aller au toilette) et fessiers Tenir 1 min en statique de Coté - A faire 6 fois		3	Contracter au niveau abdominal et au niveau des fessiers. Garder l'alignement buste - bassin - jambes. Tenir 1min en statique de Dos - A faire 6 fois		4

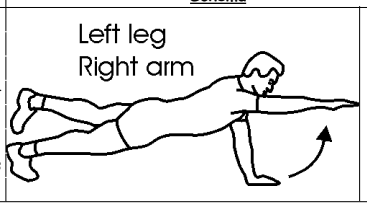
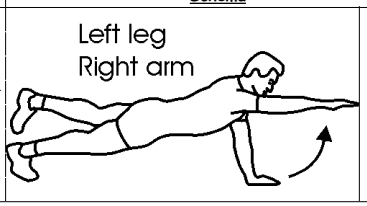
LLOSC	n°x	Date : libre	Groupe Sénior	Obj. du travail : Séance bonus	
			Heure : Libre	Temps de la séance	1h

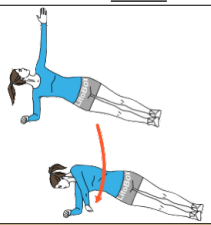
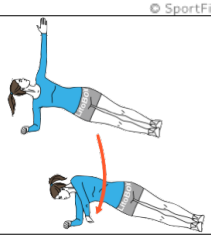
EXPLICATION DU TRAVAIL :

Réaliser tous les exercices de gainage sur la séance

Explications :	Schéma	Explications :	Schéma
Abdos dynamiques : 50 mouvements de face x4		Abdos dynamiques : 50 mouvements d'un coté et 50 Mouvements de l'autre coté À réaliser 4 fois	
Contracter au niveau abdominal et au niveau des fessiers. Garder l'alignement buste - bassin - jambes. Monter et descendre les fesses du sol. Penser à toujours contracter durant l'exercice. - Réaliser 50 mouvements x4 séries			

Explications :	Schéma		Explications :	Schéma	
Le dos droit, les 2 avants bras posés au sol. Penser à contracter au niveau abdominal, ainsi qu'au niveau du périnée (muscle du « stop pipi » faire comme si on ne voulait pas aller au toilette) Tenir 30sec en statique de Face - A faire 4 fois		1	Réaliser sur le coté droit et sur le coté gauche. Garder l'alignement jambe - bassin - buste - tête. Penser à contracter les abdo, ainsi qu'au niveau du périnée (muscle du « stop pipi » faire comme si on ne voulait pas aller au toilette) et fessiers Tenir 30sec en statique de Coté - A faire 4 fois		2
Réaliser sur le coté droit et sur le coté gauche. Garder l'alignement jambe - bassin - buste - tête. Penser à contracter les abdo, ainsi qu'au niveau du périnée (muscle du « stop pipi » faire comme si on ne voulait pas aller au toilette) et fessiers Tenir 30sec en statique de Coté - A faire 4 fois		3	Contracter au niveau abdominal et au niveau des fessiers. Garder l'alignement buste - bassin - jambes. Tenir 30sec en statique de Dos - A faire 4 fois		4

Explications :	Schéma		Explications :	Schéma	
Gainage dynamique : Rester en appuis sur un bras Et la jambe opposé levée durant 30 sec - à faire 4 fois Lever la jambe droite et le bras Gauche		1	Gainage dynamique : Rester en appuis sur un bras Et la jambe opposé levée durant 30 sec - à faire 4 fois Lever la jambe gauche et le Bras droit		2

Explications :	Schéma		Explications :	Schéma	
Tendre un bras main au sol, et décoller l'autre bras du sol. Pendant ce temps laisser un jambe au sol et décoller l'autre. Attention si le bras droit est en contact avec le sol, il faut laisser la jambe gauche en contact Tenir 30 sec en dynamique de Face - A faire 4 fois bras droit Devant et 4 fois bras gauche		1	Réaliser sur le coté droit et sur le coté gauche. Garder l'alignement jambe - bassin - buste - tête. Penser à contracter au niveau abdominal, ainsi qu'au niveau du périnée Enrouler les bras en l'air sous le buste Tenir 30 sec en dynamique de Coté - A faire 4 fois		2
Réaliser sur le coté droit et sur le coté gauche. Garder l'alignement jambe - bassin - buste - tête. Penser à contracter au niveau abdominal, ainsi qu'au niveau du périnée Enrouler les bras en l'air sous le buste Tenir 30 sec en dynamique de Coté - A faire 4 fois		3	Contracter au niveau abdominal et au niveau des fessiers. Garder l'alignement buste - bassin - jambes. Monter et descendre les fesses du sol. Penser à toujours contracter durant l'exercice. Tenir 30 sec en dynamique de Dos - A faire 4 fois		4