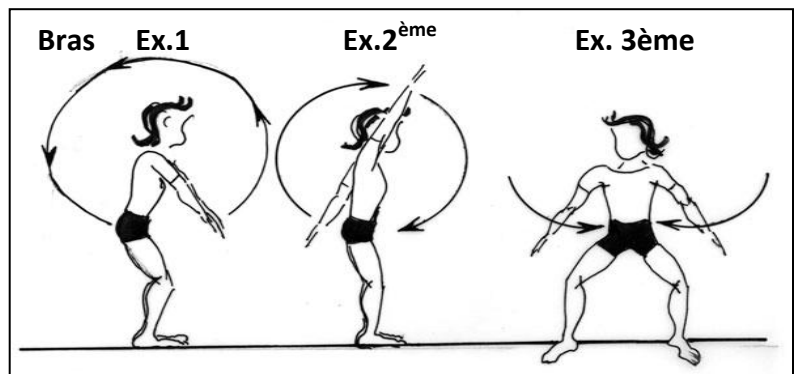


## Gym entretien Bâton (Assouplissements, Etirements, relaxations)

Bonne séance à vous.

### Echauffement bras :

Ex.1, 30 secondes.  
30 secondes de pause.  
Ex.2, 30 secondes.  
30 secondes de pause.  
Ex 3, 30 secondes.  
30 secondes de pause.  
Exercer une pression sur une balle  
puis relacher, 30 secondes.  
30 secondes de pause.  
Exercer une pression sur une balle,  
déplier et replier les bras devant 30 secondes.  
30 secondes de pause.  
Exercer une pression sur une balle, déplier et  
replier les bras vers le haut 30 secondes.



Exercer une pression



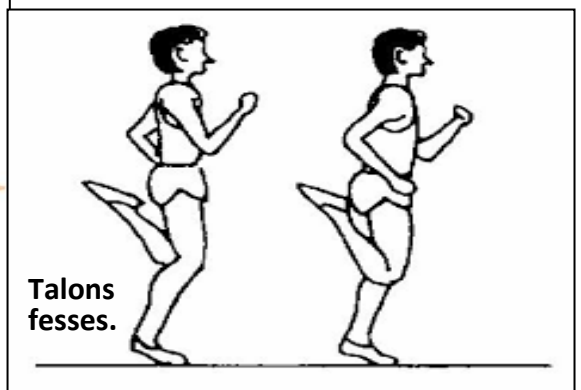
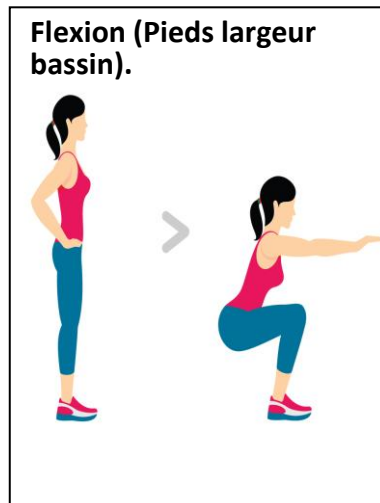
Hydratez-vous.

**Consignes : Effectuer les mouvements doucement.**

2min de pause

### Echauffement jambes:

Flexions jambes, 30 secondes.  
30 secondes de marche.  
Talons fesses, 1 minute  
(de plus en plus vite).  
30 secondes de marche.  
Montées sur pointes de pieds,  
30 secondes.  
30 secondes de marche.  
Montées de genoux, 1 minute  
(de plus en plus vite).  
30 secondes de marche.



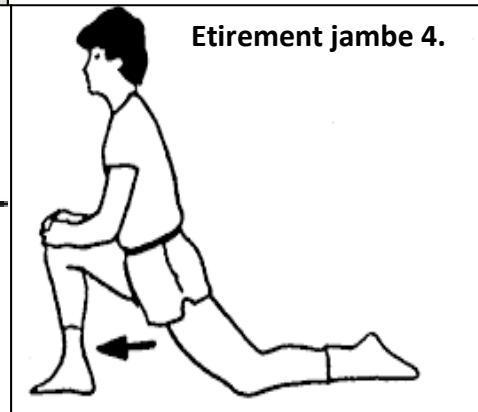
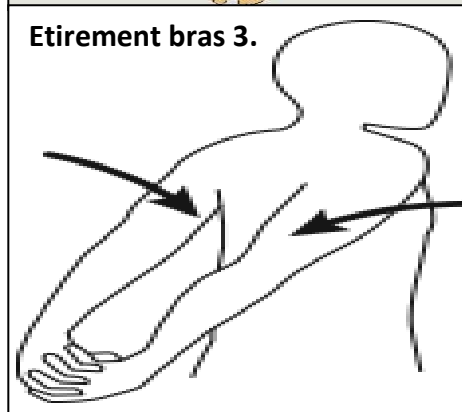
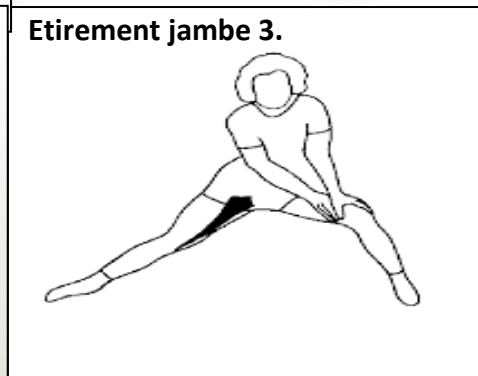
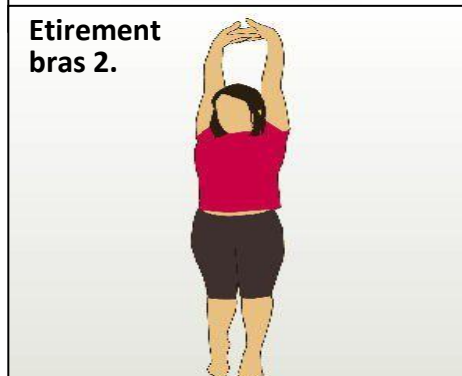
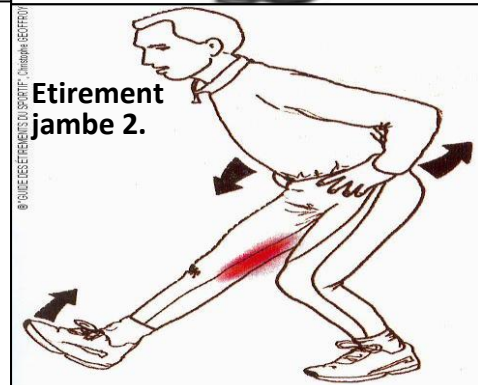
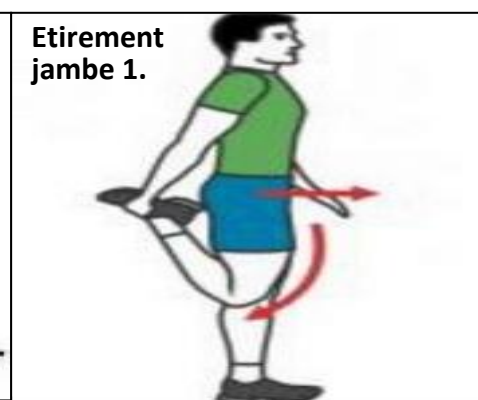
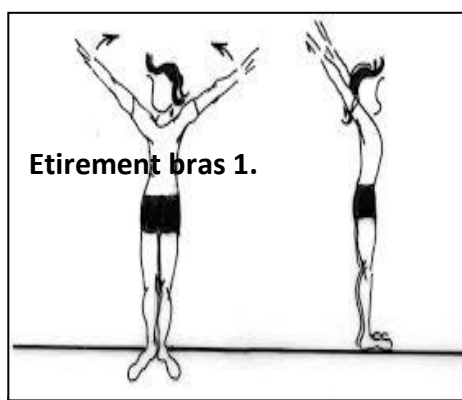
Hydratez-vous.

**Consignes : Effectuer les mouvements doucement.**

3 min de pause.

**Assouplissement haut et bas su corps:**

Etirements bras (1), 1 minute.  
Marcher 1 minute de récupération.  
Etirement jambe (1), alterner D/G, 2 minuteS.  
Marcher 1 minute de récupération.  
Etirements bras et dos, 1 minute.  
Marcher 1 minute de récupération.  
Etirement jambe (2), alt D/G 2 minutes.  
Marcher 1 minute de récupération.  
Etirements bras (2), 1 minute.  
Marcher 1 minute de récupération.  
Etirements jambe (3), alt D/G, 2 minutes.  
Marcher 1 minute de récupération.  
Etirement bras (3), 1 minute.  
Marcher 1 minute de récupération.  
Etirement jambe (4) alt D/G, 2 minute.



Hydratez-vous.

**Consignes : Effectuer plusieurs mouvements lents durant la série. Inspirer avant d'effectuer le mouvement et expirer pendant le mouvement.**

4 min de pause.

## Etirements et relaxation au sol sur tapis :

30 secondes se grandir allonger sur le sol.

30 secondes étirements lombaires.

30 secondes massage dos.

30 secondes étirements fessiers. (alterner D/G)

30 secondes étirements cuisses. Allongez au sol sur le côté. (alterner D/G)

1 minute de pause.

30 secondes se grandir.

30 secondes étirements lombaires.

30 secondes massage dos.

30 secondes étirements ischios. (alterner D/G)

30 secondes étirements cuisses. (alterner D/G)

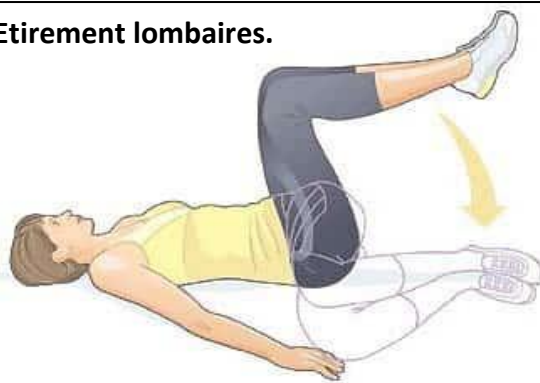
1 minute de pause.

3 à 5 minutes relaxation, inspirer avec le nez expirer avec la bouche (fermer les yeux).

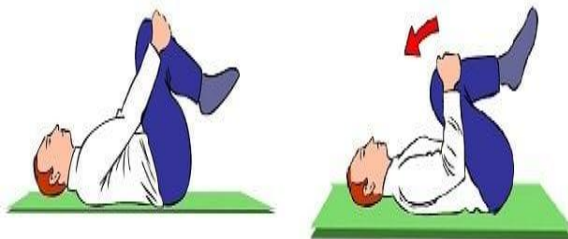
**Se grandir allonger sur le sol.**



**Etirement lombaires.**



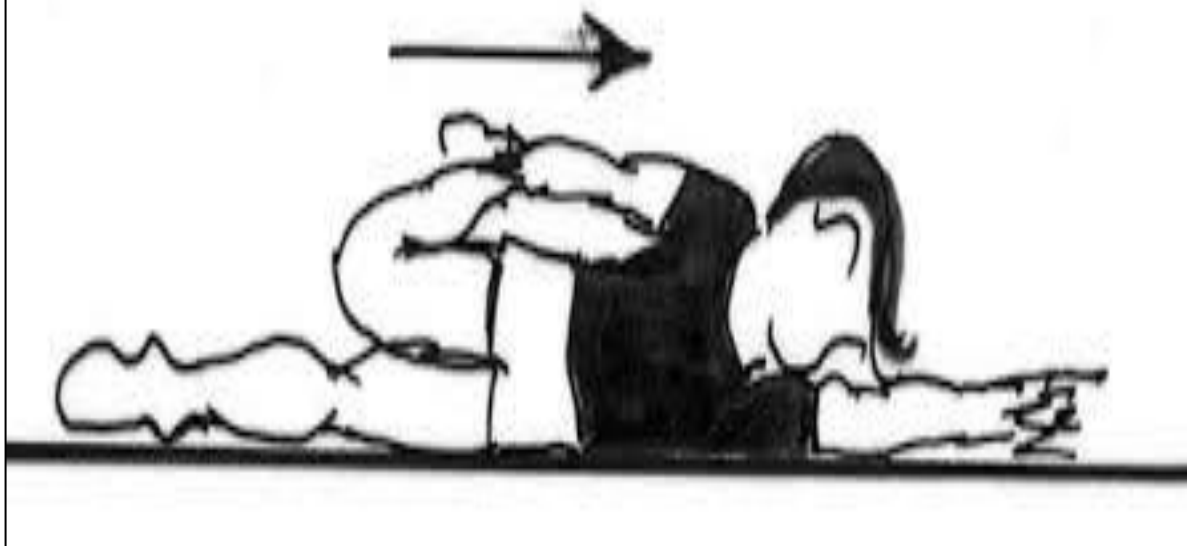
**Massage dos.**



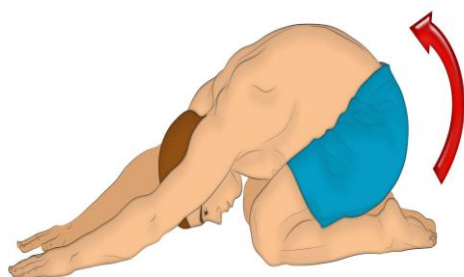
**Etirement ischio.**



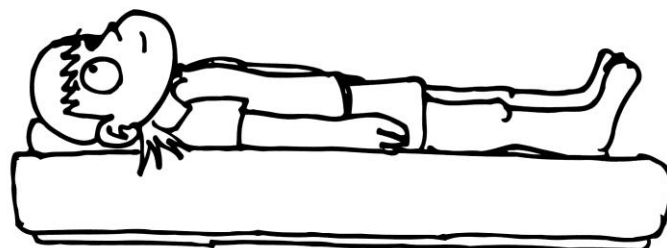
**Etirements  
Cuisses.**



**Etirements dos.**



**Relaxation allongé sur le dos (fermer les yeux).**



**Fin de séance.**

**A bientôt.**

Adrien ALIX