

PREVENTION – W POSTURAL

Séance 1 – Gpe U 12 Occitanie

EXERCICES

Circuit Training : 4 Séries

Travail en respiration abdominale (inspiration et expiration lentes et complètes)



Equerre
-Assis
(rechercher l'étirement
sur l'expiration)
**10 cycles de
respiration**



Nordic Curl
Retenir au la descente
et s'aider des mains
pour revenir en
position initiale
10 Reps



Maintenir un extension
de hanches au sol
(attention à
l'alignement épaule-
hanche-cheville
Augmenter la difficulté
en retirant un appui
(pied)
**20 cycles de
respiration**



Chaise + Ballon
**20 cycles de
respirations**



« Panther »
Maintenir une posture
4 pattes genoux
décollés
**10 cycles de
respiration**



« Superman »
(Attention à
l'alignement épaule-
hanche – cheville)
**10 Cycles de
respiration / Côté**



« Y »
Maintenir une position
avec buste en appui
sur support ou ballon
**10 cycles de
respiration**



« Planche latérale +
instabilité »
Augmenter la difficulté
en enlevant l'appui
genou
**10 cycles de
respiration / Côté**



Maintenir une flexion
hanche + Extension du
coude (main et pied en
suspension)
**20 cycles de
respiration / Côté**



Maintien buste relevé
**10 cycles de
respiration**



Maintien Posture
debout sur un pied +
Maintien élastique
**20 cycles de
respiration / Côté**