

DURANT LE DÉCONFINEMENT

S'ENTRETIENIR À LA MAISON

SEMAINE 7: LA GYMNASTIQUE

LES CONSEILS

Je vous propose cette semaine de vous entraîner en gymnastique. Les apprentissages proposés peuvent être utilisés en acrosport également.

Pour cela je vous invite à regarder 2 vidéos qui vous permettront d'apprendre à réaliser l'équilibre sur les mains (vidéo 2) et le grand écart facial et latéral (vidéo 3).

La vidéo 1 est indispensable pour échauffer vos poignets avant de commencer l'apprentissage de l'équilibre.

Vous pouvez choisir l'une ou l'autre des 2 vidéos (équilibre ou grand écart) pour travailler tout au long de la semaine.

Et, pour ceux qui maîtrisent en partie l'équilibre et/ou le grand écart vous pouvez travailler les 2 apprentissages pour tenter de vous améliorer.

Il est très important de sécuriser votre zone de travail et de vous échauffer en suivant les conseils donnés dans les vidéos avant de faire l'équilibre ou le grand écart.

En effet, si vous êtes mal préparé, vous risquez d'avoir mal au niveau des poignets pour le travail de l'équilibre et aux adducteurs (intérieur de la cuisse) pour le travail du grand écart.

Si des douleurs persistent malgré l'échauffement, n'hésitez pas à vous reposer et vous ré-étirer doucement avant de reprendre car votre corps n'est peut être pas suffisamment préparé.

Il vous faudra donc y aller petit à petit, mais si la douleur est trop importante, arrêtez vous pour ne pas vous blesser.

Entraînez vous régulièrement pour réussir à atteindre vos objectifs car vous aurez probablement besoin de temps pour renforcer vos muscles, gérer l'équilibre et vous assouplir.

Pensez à boire de l'eau régulièrement.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE et SÉCURITÉ

Une zone **SÉCURISÉE**:

* Pour l'équilibre: Installez vous sur une surface pas trop dure pour ne pas vous cogner la tête au sol en cas de chute.

Par exemple vous pouvez vous mettre dans l'herbe, sur du sable ou utiliser un matelas pour pouvoir tomber dessus en cas de chute. Si vous êtes à l'extérieur, vérifiez qu'il n'y ai pas de bouts de verres, bouts de fers, de fourmis rouges... qui traînent au sol pour ne pas vous blesser.

* Pour le travail du grand écart: installez vous sur une surface lisse, vous pouvez utiliser un tapis ou une serviette pour plus de confort.

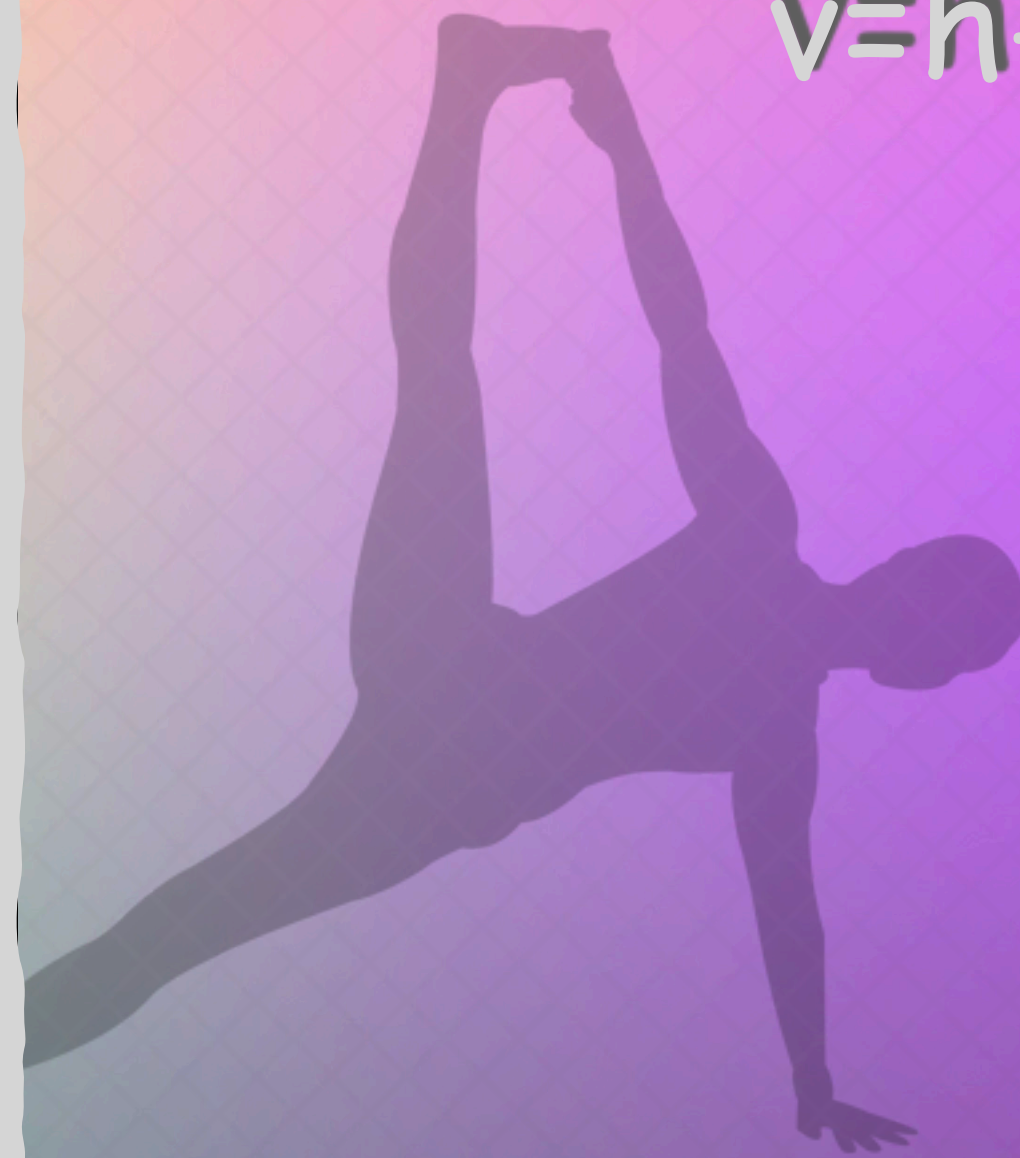


VIDÉO 1: Échauffement des poignets avant l'équilibre

AIP IT ID
MILU E
RIU E



https://www.youtube.com/watch?v=h-e_sW2gsvI



VIDÉO 2: L'équilibre



<https://www.youtube.com/watch?v=LXseptXjONY>



VIDÉO 3: Le grand écart



<https://www.youtube.com/watch?v=4UnZHu5KTws>