

Séance Taïso 1 En ligne

TYPE : ABDOS	Séance 1	Niveau : tout niveau	Date de la séance : 17 mars 2020
--------------	----------	----------------------	----------------------------------

DUREE DE LA SEANCE : environ 45 minutes.

CONSIGNES : Les exercices seront démontrés sur la chaine Youtube du « Bourges judo » dans la playlist TAÏSO

- » Matériel : un tapis, deux bouteilles d'eau
- » La charge ne doit jamais prendre le pas sur la technique

- » Si l'exercice ne convient pas, il faut le remplacer
- » Pensez au muscle que vous travaillez
- » Ne soyez pas spectateur de votre séance
- » L'intensité doit être maximale

Faire en 3 et 6 tours

Temps de récupération entre les exercices de 0 à 20 secondes

Temps de récupération entre les tours 1min à 1min30

Exercice	DUREE	CONSIGNES	ORGANISATION SPATIALE	MATERIEL
<p><b style="color: orange;">EXERCICE 1</p> <p>Gainage planche (sur les coudes)</p>	<p>45 sec a 1min30</p>	<p>Bien rentrer le ventre, contracter les fesses et le périnée. Tout cela pour</p> <p>« Rétroverser » le bassin. Il ne faut pas être cambré.</p>	<p>SI 1MIN30 CEST TROP, IL EST POSSIBLE DE RÉDUIRE</p>	<p>TAPIS</p>

<p>EXERCICE 2</p> <p>Gainage latéral + oscillations</p>	<p>20 répétitions par côté</p>	<p>En appui sur un seul avant-bras en gainage latéral, faire 20 oscillations de hanche par côté.</p>	<p>SI TROP DIFFICILE, RESTER POSITION STATIQUE (faire 20 secondes par côté)</p>		<p>TAPIS</p>
<p>EXERCICE 3</p> <p>Cuillère excentrique</p>	<p>8 répétitions</p>	<p>Départ en cuillère (sur les fesses, pieds décollés). Freiner la descente sur environ 5 secondes jusqu'à ce que le milieu du dos touche le sol, puis remonter, sans t'aider avec les jambes ni mettre d'à coup.</p>	<p>ADAPTEZ VOTRE AMPLITUDE DE DESCENTE EN FONCTION DE VOTRE NIVEAU</p>		<p>TAPIS</p>
<p>EXERCICE 4</p> <p>Développé vertical en position cuillère</p>	<p>15-20 Répétitions</p>	<p>Prendre 1 bouteille d'eau dans chaque main. Tu dois être sur les fesses, avec le buste légèrement sur l'arrière et juste les talons plantés dans le sol. L'idée est de sentir tes abdos sous tension. Les bouteilles d'eau sont tenues au niveau des Epaules, et tu dois les pousser à a verticale.</p>	<p>PENSEZ À BIEN CONTROLER LE MOUVEMENT.</p>		<p>TAPIS BOUTEILLE D'EAU (OU HALTÈRES)</p>

<p>EXERCICE 5</p> <p>Chandelles</p>	<p>20 répétitions</p>	<p>Les chandelles : allongé sur le dos, omoplates décollées du sol en poussant dans le sol avec tes bras pour lever les jambes. Tu dois enrôler légèrement les jambes sur le ventre sans mettre de vitesse. À noter qu'il ne faut pas se concentrer sur les jambes mais bien sur le fait de rapprocher les cuisses du ventre.</p>	<p>GARDER LE BAS DU DOS COLLÉ AU SOL</p>		<p>TAPIS</p>
<p>EXERCICE 6</p> <p>Assouplissement et étirements</p>	<p>5-10min</p>	<p>Étirements et assouplissements de l'ensemble du corps. Insister sur les étirements des muscles du dos et du ventre (ceinture abdominal)</p>			<p>TAPIS</p>

--	--	--	--	--	--

Observations :